



CARDIOVASCULAR  
SOLUTIONS

# Guía para Pacientes con Disautonomía y Síncope

Estos consejos están dirigidos a aquellas personas que han sido diagnosticadas con disautonomía y a aquellas que han tenido eventos de síncope.

**Cardiología Intervencionista**

Bldv. Puerta de Hierro 5150, Consultorio 308 Torre C. Colonia Puerta de Hierro  
45116 Zapopan, Jalisco. México **T** (33) 18163092 **C** 3315119690

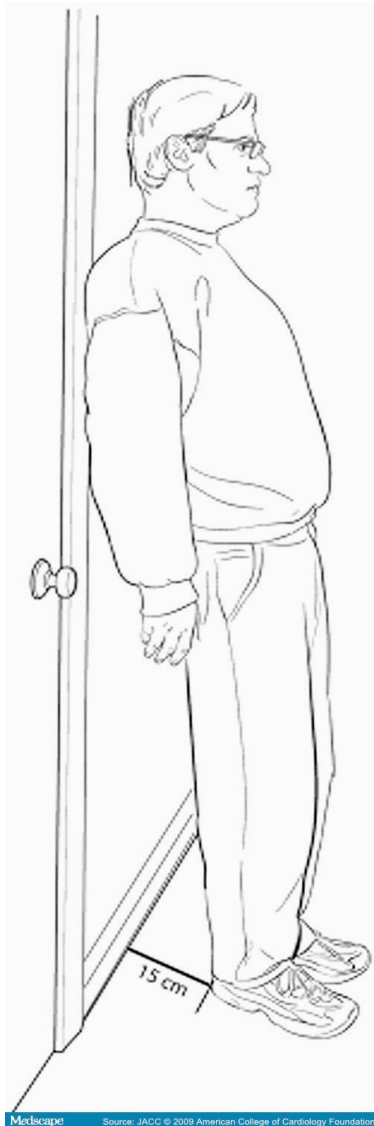
Para más información visite: [www.cardiovascularsolutions.com.mx](http://www.cardiovascularsolutions.com.mx)

## Consejos para la prevención de los síntomas asociados a la disautonomía y para la prevención del síncope

Tomar 2 a 3 litros de agua adicionales a los alimentos del día.
Incrementar el consumo de sal (2 a 3 gramos / día) en sus alimentos del día.
Evitar exposiciones prolongadas al sol o sitios con temperaturas elevadas, por ejemplo: baños con agua muy caliente, sauna o vapor.
Evitar estar mucho tiempo de pie sin caminar.
Evitar sitios muy concurridos.
Evitar cualquier posibilidad de deshidratación (exceso de alcohol, cafeína, té con cafeína, bebidas energéticas como el RedBull o Boost, ejercicio extremo, etc.).
Evitar comidas abundantes o copiosas.
Evitar alimentos con alto contenido de carbohidratos / dulce.
Realizar ejercicio aeróbico moderado, 45 minutos de caminata al día.
Realizar ejercicios de pared (ver adelante).
En algunos casos puede ser útil elevar la cabecera de la cama 15°.
Usar medias elásticas de compresión media por arriba de las rodillas, especialmente si va a estar mucho tiempo de pie o sentado por periodos prolongados.

## Ejercicios de Pared

Los ejercicios de pared han demostrado ser útiles en la prevención de los síntomas relacionados a la disautonomía y además para prevenir los eventos de síncope. Debe considerarlos como si fuesen un entrenamiento.



Se recomienda pararse de ésta manera dos veces al día y con aumentos progresivos de tiempo según se indica a continuación:

- ➔ **Primera semana: 5 minutos.**
- ➔ **Segunda semana: 10 minutos.**
- ➔ **Tercera semana: 15 minutos.**
- ➔ **Cuarta semana: 20 minutos.**
- ➔ **Quinta semana: 25 minutos.**
- ➔ **Sexta semana en adelante: 30 minutos.**

## Maniobras para la prevención del síncope



En algunas ocasiones la posibilidad de perder el conocimiento o de que ocurra un desmayo (síncope) es inminente. En estos casos se recomienda llevar a cabo las siguientes maniobras que le ayudarán a que ocurra un evento. Recuerde que lo más importante es tratar de ubicarse en un lugar seguro, donde no pueda hacerse daño en caso de ocurrir el síncope.

### ➔ Maniobra A

En esta maniobra, estando de pie, se pretende ejercer tensión muscular cruzando las piernas, ejerciendo presión entre ellas, y tomándose ambas manos por detrás haciendo un movimiento similar al que se muestra en la imagen B. De igual manera, ponerse de cuclillas tiene un efecto similar.



### ➔ Maniobra B

Esta maniobra es sencilla y requiere solo de tomarse de ambas manos y ejercer tensión en direcciones opuestas. Puede realizarla estando de pie, sentado o acostado.