

¿Mareos, vértigo y ritmo cardíaco elevado después de COVID-19? Podría ser disautonomía



LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

Muchas personas con COVID Persistente desarrollan una condición llamada disautonomía, en la cual sus [funciones autónomas](#) (lo que su cuerpo hace por sí solo, como el corazón latiendo) están desordenadas. Existen varias formas de disautonomía; una forma que es muy común con COVID Persistente se llama [STPO](#) (o POTS por sus siglas en inglés), o “síndrome de taquicardia postural ortostática.”

Los síntomas de [STPO](#) muchas veces incluyen:

- Ritmo del corazón muy rápido
- Mareo, o sentirse que se podría desmayar
- Dolor de cabeza
- “Neblina cerebral” o dificultad en pensar con claridad
- Dolor del pecho

[STPO](#) puede ocurrir cuando su cuerpo no responde bien a cambios de postura. Las funciones automáticas corporales que deben mantener a su sistema circulatorio en buen funcionamiento no hacen su trabajo, y el corazón late más fuertemente para intentar compensar.

Mayormente les cardiólogues y neurólogos diagnostican a STPO usando las pruebas de [mesa basculante](#), [soporte activo](#), o [soporte inclinado de NASA](#). Estos exámenes monitorean qué pasa cuando se cambia de postura, para ver si su corazón late demasiado rápido. Es aconsejable que un profesional haga estos exámenes para descartar otros problemas y asegurarse de que usted no se desmayer. Si usted no tiene proveedor de salud, para su seguridad busque una amiguo o ser querido para ayudarle a hacer [un examen en casa](#).



Hay algunas cosas que usted puede hacer por sí mismo para ayudar a manejar el STPO:

- *Muévase lentamente, acuéstese cuando sea posible.* [Transicione](#) de estar sentada a pararse lentamente y gradualmente.
- *Ingiera [mucha agua y sales](#).* Esto ayudará a que su cuerpo mantenga un volumen de sangre razonable.
- *[Ropa de compresión](#) que ligeramente aprieta sus vasos sanguíneos, para ayudar con la circulación.*
- *Intente dormir con su cabeza levemente [elevada](#).*
- *Coma [comidas pequeñas](#) durante todo el día.*
- *[Evite el calor](#).* Los tiempos calurosos pueden [empeorar síntomas como la intolerancia al calor](#).

Algunas personas verán que necesitan más alivio. Para eso, los médicos han usado medicamentos para pacientes con STPO, aunque no hay medicinas oficialmente aprobadas para ello en Estados Unidos. Tal vez quisiera hablar con su médico sobre:

- Bloqueadores beta, que bajan el ritmo cardíaco
- Fludrocortisona, que ayuda su cuerpo a contener líquidos
- Midodrina, clonidina y piridostigmina, los cuales pueden ayudar a rebalancear su sistema nervioso autónomo de diversos modos

* Recursos

- Dysautonomia International, una organización dirigida por pacientes, ofrece [recursos educativos y más](#) en su sitio. El sitio tiene un traductor integrado; vaya arriba al lado derecho, y seleccione "Spanish."
- El médico chileno Dr. Eduardo Dumas Rossi mantiene [un sitio lleno de recursos sobre STPO y disautonomía](#).



- [Reporte científico de la cardiología sobre STPO](#) de la [Revista Electrónica de Portales Médicos](#).
- Long COVID Physio tiene una [página con varios recursos](#) sobre la disautonomía y STPO.
- Estos [dos recursos](#) proveen [información sobre los diferentes tipos de STPO](#).

SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:

tiny.cc/e-c-p o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? connect@s4hi.org

Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertes y médicos. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 13/12/2024.