



SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

Las lesiones de la médula espinal causan un efecto dominó en todo el cuerpo, lo que altera no solo la movilidad, sino también muchas otras funciones críticas. El impacto en el sistema nervioso autónomo puede ser especialmente considerable. Entender cómo funciona el sistema nervioso autónomo y las maneras en que una lesión de la médula espinal puede causar disfunción, puede ayudar a manejar o prevenir trastornos y afecciones secundarias de salud.

P: ¿Qué es el sistema nervioso autónomo?

El sistema nervioso autónomo (SNA) controla una serie de funciones involuntarias en su cuerpo, incluyendo la regulación de la temperatura, el ritmo cardíaco y respiratorio, la respuesta sexual, la presión arterial y la digestión. Considere todo lo que su cuerpo hace sin ningún esfuerzo consciente de su parte, desde respirar y parpadear hasta ir al baño y sudar durante el ejercicio. Estas acciones dependen de que el SNA funcione correctamente, que reciba información sobre el cuerpo y los factores externos a través de las células nerviosas y responda estimulando o inhibiendo los procesos corporales. Sus dos partes principales, los sistemas simpático y parasimpático, trabajan juntos para crear equilibrio en el cuerpo. El **sistema simpático** causa una respuesta de "lucha o huida", aumentando la frecuencia cardíaca o la presión arterial y preparando al cuerpo para la acción. El **sistema parasimpático** típicamente frena y restaura la función, mejorando la digestión, disminuyendo la presión arterial y señalando al corazón que bombee más lento. El efecto estimulante inicial del sistema simpático generalmente se equilibra por la respuesta parasimpática, evitando que el cuerpo reaccione peligrosamente al dolor.

P: ¿Cómo afecta mi lesión medular a mi sistema nervioso autónomo?

Una lesión de la médula espinal interrumpe la capacidad del SNA para regular las funciones de los órganos internos, incluyendo el corazón, los vasos sanguíneos, el estómago, el intestino, el hígado, los pulmones, y el sudor, las glándulas salivales y digestivas. Una forma en que una lesión puede afectar a la SNA es evitando que la respuesta del sistema parasimpático viaje por debajo de su nivel de lesión. El resultado permite que la estimulación aumentada activada por el sistema simpático continúe sin control. El dolor o la incomodidad de las vejigas llenas, el estreñimiento, el sexo, los huesos rotos o incluso la menstruación pueden llevar a un aumento de la presión arterial que causa la disreflexia autonómica, una condición potencialmente peligrosa para la vida. Un SNA que funciona anormalmente también puede causar una variedad de otros problemas de salud, incluyendo una baja súbita en la presión arterial al ponerse de pie o durante la digestión, sudoración excesiva y disfunción sexual.

P: ¿Cómo puedo controlar mejor los cambios en mi sistema nervioso autónomo después de una lesión para prevenir las secuelas?

Entienda las maneras en que su sistema puede ser activado y actúe de manera preventiva para evitar las reacciones peligrosas. Realice el programa de los intestinos y la vejiga regularmente. Trate y cuide rápidamente las lesiones por presión o las uñas encarnadas. Manténgase hidratado bebiendo agua constantemente durante todo el día. Use un corsé abdominal o medias de compresión para ayudar a aumentar la circulación y prevenir la presión arterial baja. Levántese lentamente de acostarse, usando una silla de ruedas que se inclina hacia atrás si es necesario, para llegar gradualmente a una posición vertical. Coma comidas pequeñas durante todo el día para ayudar a la digestión y prevenir las fluctuaciones de la presión arterial. Tenga cuenta cuándo ha tomado demasiado sol o se expone al frío si tiene problemas en regular su temperatura.

P: ¿Cuáles son los niveles de lesiones más afectados por las anomalías del sistema nervioso autónomo?

Los individuos con lesiones cervicales y sobre el nivel T6 tienen un mayor riesgo de desarrollar disreflexia autonómica y trastornos autonómicos, incluyendo hipotensión ortostática.

Fuentes: Merck Manual, Model Systems Knowledge Translation Center, Craig Hospital, Christopher & Dana Reeve Foundation, Shirley Ryan Ability Lab.

¿Necesita hablar con alguien?

Nuestros especialistas en información están disponibles para responder a sus preguntas. Llame al 1-800-539-7309 línea gratuita en los EE. UU./ 973-379-2690 (internacional) de lunes a viernes o haga una pregunta en línea en:

<https://christopherreeve.org/Pregunte>

Recursos sobre el sistema nervioso autonómico:

Manual Merck: Generalidades sobre el sistema nervioso autónomo

<https://www.merckmanuals.com/es-us/professional/trastornos-neurol%C3%B3gicos/sistema-nervioso-aut%C3%B3nomo/generalidades-sobre-el-sistema-nervioso-aut%C3%B3nomo>

Manual Merck: Introducción al sistema nervioso autónomo

<https://www.msdmanuals.com/es/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-sistema-nervioso-aut%C3%B3nomo/introducci%C3%B3n-al-sistema-nervioso-aut%C3%B3nomo>

Medline Plus: Trastornos del sistema nervioso autónomo

<https://medlineplus.gov/spanish/autonomicnervoussystemdisorders.html>

PsicoActiva: El Sistema Nervioso Autónomo: Sistema Simpático y Parasimpático

<https://www.psicoactiva.com/blog/sistema-nervioso-autonomo-simpatico-parasimpatico/>

Psicología y Mente: Sistema nervioso autónomo: estructuras y funciones

<https://psicologiaymente.com/neurociencias/sistema-nervioso-autonomo>

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.