

# FAR CIA

FARMACIA CON SENTIDO



## **Guía práctica para familiares**

[www.farmascia.com](http://www.farmascia.com)  
WhatsApp: 222 484 1334

## ¿Qué es la disautonomía?

La disautonomía es una condición médica que afecta el sistema nervioso autónomo, el cual regula funciones automáticas del cuerpo como la presión arterial, ritmo cardíaco, digestión y temperatura corporal. Altera la capacidad del cuerpo para regularse a sí mismo, generando síntomas que van desde mareos, desmayos, fatiga severa, visión borrosa, hasta intolerancia al calor o al ejercicio. A menudo se diagnostica erróneamente como ansiedad, estrés o fatiga crónica, lo que retrasa su tratamiento adecuado.

Importante: Es invisible. Muchas personas parecen estar bien por fuera, pero luchan cada día.

## Síntomas frecuentes y su impacto diario

Los síntomas pueden variar día a día e incluso de una hora a otra. Algunos pacientes presentan dificultad para mantenerse en pie por mucho tiempo, sudoración excesiva o ausente, palpitaciones, confusión mental, náuseas o sensación de desmayo.

Esto afecta profundamente la rutina familiar, la vida laboral y la salud emocional del paciente, haciendo indispensable el acompañamiento y comprensión de sus seres queridos.

## ¿Cómo puedes ayudar?

El apoyo emocional es tan importante como el tratamiento médico. Escuchar sin juzgar, preguntar cómo se siente, y ofrecer ayuda concreta son formas valiosas de apoyo. Reconocer el esfuerzo que hace cada día también ayuda a reducir el sentimiento de aislamiento o incompreensión.

### **Infórmate y escucha**

- Aprende sobre los síntomas, tipos y tratamientos.
- No minimices lo que siente. Escuchar con empatía cambia todo.

### **Ayuda en momentos de crisis**

- Mantén la calma.
- Ayuda a recostarse con los pies elevados.
- Ofrécele agua con sal o suero.
- Acompaña con palabras suaves: “Estoy contigo”, “Ya va a pasar”.

### **Cuida el entorno**

- Evita lugares calurosos o con mucha gente.
- Planea descansos si saldrán por muchas horas.
- Apoya sin sobreproteger.

### **4. Frases que ayudan**

- “No estás sola”
- “Creo en ti, aunque no lo entienda del todo”
- “Vamos a buscar lo que te haga sentir mejor”
- “Gracias por explicarme cómo te sientes.”
- “Estoy aquí para lo que necesites.”
- “¿Qué puedo hacer hoy para ayudarte?”

## ¿Cómo puedes ayudar?

### **Frases que debes evitar**

- “Eso es mental”
- “Estás exagerando”
- “Tú puedes con todo” (sin validar su fatiga)
- “Solo necesitas distraerte.”
- “Estás así porque te enfocas mucho en lo negativo.”
- “No te ves enferma.”
- “¿Otra vez te sientes mal?”

### **Errores comunes que debemos evitar**

- Pensar que la persona está exagerando o fingiendo.
- Forzarla a actividades físicas o sociales cuando no tiene energía.
- Restar importancia a síntomas que no se pueden ver.
- Hacer comparaciones con personas 'más enfermas' o decir 'todos nos sentimos mal a veces'.
- Tomar decisiones sobre su salud sin considerar su perspectiva.

### **Consejos de comunicación efectiva**

- Escucha más de lo que hablas.
- No interrumpas cuando esté expresando cómo se siente.
- Pregunta en lugar de asumir.
- Repite lo que entendiste para confirmar que estás comprendiendo bien.
- Agradece que haya confiado en ti para hablar del tema.

## ¿Qué puede tener un “Kit Familiar” de apoyo?

Elemento	¿Para qué sirve?	Alternativas
 <b>Agua con sal o suero oral</b>	Rehidratación rápida	Bebidas con electrolitos o sales caseras
 <b>Cojín o manta</b>	Comodidad para descansar o recostarse en cualquier lugar	Suéter doblado
 <b>Termómetro</b>	Identificar fiebre o cambios bruscos de temperatura	Aplicaciones móviles de temperatura
 <b>Lista de síntomas comunes</b>	Reconocimiento rápido de una crisis	Captura de pantalla guardada en el celular
 <b>Contacto de emergencia y farmacia de confianza</b>	Respuesta rápida	Tarjeta física o en el celular

## Cómo reaccionar durante una crisis

- En caso de crisis (desmayo, mareo, palpitaciones, fatiga):
- Ayuda a recostarse con las piernas elevadas.
  - Ofrece agua con electrolitos si lo permite su tratamiento.
  - Evita ruidos fuertes, estrés o movimientos bruscos.
  - Llama a emergencias si pierde el conocimiento o no responde.

Es importante mantener la calma y actuar con empatía.

## Consejos clave

- Evita presionar: no siempre responde como se espera.
- Sé flexible: la energía del paciente puede cambiar de un momento a otro.
- Acompaña en el diagnóstico y tratamiento: no se trata solo del cuerpo, sino de lo emocional también.
- Crea un lenguaje común: establezcan palabras o gestos para pedir ayuda.
- Establecer rutinas flexibles que se adapten a los síntomas.
- Hacer pausas juntos.
- Compartir datos médicos con la familia.
- Dividir responsabilidades del hogar sin presión.
- Celebrar juntos los avances, por pequeños que sean.

## Frases para fortalecer el vínculo

- “No me molesta si cancelas. Quiero que estés bien.”
- “Gracias por confiar en mí cuando te sientes vulnerable.”
- “Estamos aprendiendo juntos. Estoy aquí para ti.”

## Recursos y apoyo adicional

- Grupos de apoyo locales y en línea pueden ayudar a compartir experiencias.
- Lectura de artículos médicos confiables.
- Videos explicativos y entrevistas con especialistas.
- Contacto con asociaciones que trabajan con esta enfermedad o enfermedades similares.
- Acompañar al familiar a citas médicas cuando se sienta inseguro/a.

## Recomendación de Farmacia Con Sentido

¿No encuentras tu medicamento?

Conseguimos tu tratamiento especializado y te lo entregamos en menos de 24 horas.

 Atención cálida, rápida y personalizada.

Escríbenos por WhatsApp o cotiza directamente desde nuestra página.

 [www.farmascia.com.mx](http://www.farmascia.com.mx)

 WhatsApp: 222 484 1334

Consulte a su médico