

TRASTORNO
NEUROLÓGICO
FUNCIONAL



FND  HOPE

Introducción Introducción

Esta información te dará un conocimiento básico del Trastorno Neurológico Funcional (TNF, aunque también puedas encontrarlo como FND, por sus siglas en inglés [Functional neurological Disorders]). TNF es una condición que se genera cuando hay un problema en el funcionamiento del sistema nervioso y en la manera en que el cerebro y el cuerpo mandan y reciben señales.

Para algunos, llegar al diagnóstico es un camino largo y frustrante, que puede llevar a aislarse y sentirse incomprendido. Pero no estás solo. Tus síntomas son reales y pueden ser tan debilitantes como cualquier otra enfermedad neurológica. Si bien un tratamiento temprano es lo mejor, incluso en pacientes con síntomas funcionales crónicos se puede ver una mejora.

Nuestro objetivo es simplificar esta enfermedad compleja brindando herramientas básicas para entender el diagnóstico, para que así te sientas empoderado y confiado al tomar un rol activo en las elecciones concernientes a tu salud.

Juntos, podemos avanzar con determinación y esperanza de que la recuperación es posible.



Contenido escrito por:

Bridget Mildon, CEO FND Hope, Estados Unidos

Tim Nicholson, Neuropsiquiatra, Inglaterra

Jon Stone, Neurólogo, Escocia

El contenido muestra la información más actual al momento de la impresión. La información es solo para propósito educativo. Por favor, no intente auto-diagnosticarse.



Índice

Qué es TNF

¿Qué es TNF?.....	02
Síntomas.....	02
Puntos clave	03

Causas

¿Qué causa TNF?.....	04
Puntos clave	05

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas de TNF?	06
Puntos clave	07

Diagnóstico

¿Cómo se diagnostica TNF?.....	08
Búsqueda de otras enfermedades/trastornos neurológicos	08
Puntos clave	09

Tratamiento

¿Cómo es el tratamiento de TNF?	10
Puntos clave	11

Grounding

¿Qué son las técnicas de grounding?	12
Las técnicas de Grounding necesitan práctica.....	12
Puntos clave	13

Equilibrio

¿Cómo puede ayudar el encontrar un balance/equilibrio en tu actividad diaria?	14
Mejor afrontamiento	14
Estabilidad.....	14
Control.....	14
Recuperación enfocada en la tarea.....	14
Puntos clave	15

¿Qué es el TNF? | ?

¿Qué es el TNF?

El Trastorno Neurológico Funcional es un problema en el funcionamiento del sistema nervioso y en la manera cómo el cerebro y el cuerpo mandan y reciben señales.

Síntomas

TNF es un trastorno verdadero, en el cual los síntomas están fuera del control del paciente. Es una causa común de discapacidad y estrés y puede superponerse con otros trastornos.

Los síntomas del TNF son causados por un problema en el funcionamiento del sistema nervioso y no por cambios estructurales. Las investigaciones que involucran a personas con TNF están comenzando a ayudarnos a entender más estos cambios en el funcionamiento del cerebro, pero el TNF aún no puede ser diagnosticado mediante estudios cerebrales o exámenes de sangre.



Alison, Reino Unido



? | ¿Qué es el TNF?



Coral, Deanne y Maxine, de izquierda a derecha. Australia.

PUNTOS CLAVE

A quién le afecta el TNF

El TNF es una enfermedad tan común como la Esclerosis Múltiple (EM) o la Enfermedad de Parkinson. Es una de las razones más comunes en las visitas al neurólogo luego del dolor de cabeza/migraña. TNF puede afectar a cualquiera, pero no es común en niños menores de 10 y es más común en mujeres que en hombres, en una proporción de 2:1.

Puntos importantes:

1. TNF es un diagnóstico positivo: no se trata de eliminar otros trastornos, sino de llegar el diagnóstico luego de evaluar y describir los síntomas que presenta cada caso.
2. Los tratamientos pueden ayudar a muchos pacientes, pero no a todos.
3. La autogestión es vital para afrontar el TNF

Causas |

¿Qué causa el TNF?

Está aceptado que los TNF tienen muchas causas, no solo una, y estas causas pueden variar de paciente a paciente.

Lo más importante es entender que los síntomas son causados por una alteración en el funcionamiento del sistema nervioso, no por una enfermedad desconocida.

Para hacerlo simple, el cerebro manda y recibe las señales de forma incorrecta. El sistema nervioso no está dañado, sino que no funciona correctamente. Las señales entre ciertas partes del cuerpo y el cerebro se desordenan o se interpretan de manera incorrecta, lo que causa que el cuerpo actúe de formas inesperadas.



Paul, Australia.

Causas



Jony, Países Bajos.

PUNTOS CLAVE

Otras afecciones y trastornos tales como heridas físicas, enfermedades infecciosas, ataques de pánico o migrañas pueden disparar los primeros síntomas neurológicos funcionales. Sin embargo, mientras estos problemas puedan llegar a aclararse, los síntomas funcionales pueden grabarse como un automatismo en el sistema nervioso. Esto puede transformarse en un trastorno genuino que no puedes controlar.

Para algunas personas los síntomas neurológicos pueden dispararse por factores psicológicos. Pueden establecer una conexión entre sus síntomas y eventos de vida estresantes, recientes o pasados. Pueden también tener problemas relacionados con ansiedad y depresión. Sin embargo muchas personas con SNF no registran o no pueden percibir tales factores psicológicos.

Síntomas |

¿Cuáles son los síntomas de los trastornos neurológicos funcionales?

Cada paciente tiene su propia combinación de síntomas, y los mismos pueden variar ampliamente con respecto a su naturaleza. La severidad de los síntomas varía de paciente en paciente. Algunos pacientes pueden tener sólo uno o dos síntomas leves, mientras otros tienen muchos síntomas discapacitantes y muy molestos, los cuales pueden durar desde días a varios años

Históricamente ha habido una mala interpretación acerca de si los pacientes con trastornos neurológicos funcionales tienen control sobre sus síntomas o no- lo que ha tenido un impacto negativo en su tratamiento. Sin embargo, los estudios científicos muestran que los síntomas neurológicos funcionales no son simulados, es decir, no pueden ser producidos y cancelados a voluntad



Naomi, Reino Unido

Síntomas

ASPECTOS CLAVE

Los síntomas neurológicos funcionales ocurren más comúnmente en 3 áreas:

Problemas motores: problemas con tus movimientos

- ⊙ Debilidad muscular
- ⊙ Trastornos del movimiento: incluyendo temblores, espasmos, estremecimientos y sacudidas
- ⊙ Problemas del habla, tales como tartamudeo y arrastrar las palabras
- ⊙ Parálisis de uno o más miembros - frecuentemente sólo en un costado del cuerpo

Disfunción sensorial: un problema en la forma en que tu cerebro recibe o responde a los mensajes de los sentidos

- ⊙ Pérdida de visión o visión doble
- ⊙ Adormecimiento o pinchazos y parestesias

Episodios de conciencia alterada: cuando no se está completamente consciente

- ⊙ Crisis, blackouts o desmayos

“ Es importante que los nuevos síntomas sean apropiadamente investigados y no que, automáticamente, sean considerados como funcionales. *-Dr Tim Nicholson*

Diagnóstico |

¿Cómo se diagnostican los TNF?

El diagnóstico consiste en encontrar signos positivos que son exclusivos de los TNF (ver página siguiente) como el Signo de Hoover o un test de "imitación" para temblores.

Búsqueda de otras afecciones neurológicas

Tu médico deberá realizar pruebas para asegurarse de que no haya ningún otro trastorno- como un accidente cerebrovascular o esclerosis múltiple- que proporcione una mejor explicación y motivo de sus síntomas.

Se realizará un examen físico y es posible que también se realicen otros estudios y análisis de sangre.

Si tienes TNF, es posible que también tengas otro trastorno o enfermedad médica. Ser diagnosticado con TNF no debe interrumpir ni afectar el tratamiento que recibes para otra afección. Si desarrollas nuevos síntomas después de un diagnóstico de TNF, tu médico no debe asumir que son TNF. Estos síntomas pueden estar relacionados con la misma afección, pero deben evaluarse por sus características propias.

Para comprender tu diagnóstico de TNF pídele a tu médico que te indique tus síntomas positivos.



Diagnóstico

ASPECTOS CLAVE

Signos positivos

Las siguientes pruebas se utilizan para mostrar signos positivos que son exclusivos de los TNF.

Test de Hoover

Esta prueba evalúa la debilidad funcional de las piernas. Es posible que tengas dificultad para empujar la pierna "mala" hacia abajo, pero cuando se te pide que levantes la pierna "buena", la pierna "mala" se mueve con más normalidad.

Test de "imitación" para temblores

Esta prueba se usa en pacientes con temblores en una o más extremidades. Si tienes TNF, el temblor mejora momentáneamente cuando estás copiando un movimiento realizado por tu médico.

Crisis

En lugar de mirar sólo un síntoma, un especialista buscará una combinación de signos como: ojos cerrados, una crisis de larga duración (> 3 minutos) o movimientos de cabeza de lado a lado.

Si tienes TNF, entonces las pruebas generalmente mostrarán que tu funcionamiento automático o reflejo (la parte de tu sistema nervioso que reacciona sin que siquiera pienses en ello, como parpadear cuando algo está cerca de tus ojos) funciona mejor que cuando tú mismo estás tratando de moverte

“ El diagnóstico de TNF se basa en características positivas y no es un diagnóstico de exclusión! - Professor Jon Stone

Tratamiento |

¿Cómo me tratarán los TNF?

El tratamiento de TNF es más efectivo cuando incluye una combinación de diferentes terapias y tratamientos adaptados a tus síntomas individuales.

Es importante recordar que no todos los pacientes mejoran, incluso con una sólida comprensión de tu afección y acceso a un buen programa de tratamiento. Los TNF pueden ser un trastorno crónico e incapacitante, y si este es el caso, tu tratamiento debe enfocarse en maximizar tu independencia y calidad de vida. Sin embargo, cuanto antes comience el tratamiento después del diagnóstico, más probable será tu recuperación.

Dependiendo de tus síntomas, tu neurólogo puede recomendar:

- ⦿ Fisioterapia/ terapia física
- ⦿ Terapia del lenguaje
- ⦿ Terapia ocupacional
- ⦿ Psicoterapia
- ⦿ Medicación

El objetivo del tratamiento es "reentrenar" tu cerebro para desaprender patrones de movimiento anormales y volver a aprender los normales. Eso también implica aprender a equilibrar tu rutina diaria y aumentar gradualmente la actividad en la medida de lo posible.



Amy, Reino Unido

| Tratamiento

ASPECTOS CLAVE

Fisioterapia/ terapia física

La fisioterapia específica para TNF puede ayudar a muchas personas a mejorar su movimiento. Quizás puedes tener solamente un tratamiento con un fisioterapeuta, o como parte de un plan de rehabilitación que puede incluir terapia ocupacional, terapia del lenguaje, ejercicios terapéuticos y psicoterapia.

Tratamiento psicológico

La terapia psicológica, como terapia cognitivo-conductual (TCC) puede ser de ayuda para muchos pacientes con TNF, especialmente para aquellos que tienen crisis funcionales. Involucra aprender más sobre los síntomas y qué factores pueden contribuir a su aparición, y aprender técnicas específicas para controlarlos, como técnicas de cambio de atención y relajación.

Medicación

No hay evidencia de que una medicación específica sea efectiva para TNF. Sin embargo, algunos médicos podrían prescribir medicación para ayudar a aliviar síntomas como dolor, estado de ánimo bajo y ansiedad, que es común que aparezcan junto con los TNF.

Apoyo

Una buena red de apoyo es una ayuda valiosa para la recuperación- tanto la familia, amigos, apoyo virtual o profesionales de salud.

Grounding |

¿Qué son las técnicas de grounding?

Las técnicas de grounding (por su nombre en inglés, que es el más utilizado) son habilidades que se aprenden para "anclarte" en el momento presente y calmar o despertar el sistema nervioso. Trabajan involucrando la mente y el cuerpo, así ambos pueden reconectarse de manera consciente. Estas técnicas pueden ser herramientas útiles para algunos para manejar los síntomas, pero pueden requerir práctica.

Grounding necesita práctica:

Es mejor practicar las técnicas de grounding cuando se está en un ambiente tranquilo y seguro. El objetivo es familiarizarse con las distintas técnicas de grounding y descubrir el nivel de actividad que más le convenga. El objetivo es despertar sus sentidos sin disparar los síntomas.



Grounding

ASPECTOS CLAVE

Grounding de los sentidos:

- ⊙ Oído: pon música
- ⊙ Tacto: agarra un objeto frío
- ⊙ Olfato: huele aceites esenciales
- ⊙ Gusto: come algo ácido
- ⊙ Vista: haz una lista de todo lo que está alrededor tuyo

Más ideas de grounding:

- ⊙ Toca objetos alrededor tuyo y descríbelos
- ⊙ Cierra tu puño y aprieta fuerte, luego suelta y repite
- ⊙ Lleva contigo un objeto pequeño para frotar, como una piedra lisa o un pedazo de tela
- ⊙ Echa agua fría en tus manos o ponte un trapo frío en la cara
- ⊙ Repite el abecedario al revés
- ⊙ Cuenta para atrás desde 100 de tres en tres, o de seis en seis, etc.
- ⊙ Repite la letra de tu canción favorita
- ⊙ Enfócate en tu respiración



EQUILIBRIO |

¿Cómo puede ayudar encontrar un equilibrio en tu actividad diaria?

Aprender a equilibrar las actividades y descansar es una parte importante del tratamiento. La palabra "actividad" se utiliza en un sentido amplio, para incluir las actividades mentales, emocionales y las físicas, que son las más obvias. Para algunas personas, aprender a mantener un balance en la vida cotidiana puede llevar a una menor frecuencia de los síntomas y/o una menor intensidad.

Mejor afrontamiento

Es difícil atravesar un cambio importante en la salud. Aprender a aceptar tu estado físico actual puede ayudarte a seguir un enfoque del manejo de los síntomas más realista y más aplicable.

Estabilidad

Cuando la enfermedad reduce los niveles de actividad puede conllevar debilidad o disminución de la energía. Es común tratar de recuperar el tiempo perdido en días mejores, pero hacer de más con frecuencia conlleva un retroceso en los síntomas.

Control

Evita los ciclos de fuerte aumento o descenso de la energía. Manteniendo los niveles de energía entre límites razonables tendrás chances realistas de lograr las actividades planeadas sin un retroceso en los síntomas.

Recuperación enfocada en la tarea

El manejo de la enfermedad permite repensar tu enfoque hacia las tareas, y así evitar la tendencia natural de seguir haciendo las cosas hasta que te encuentres forzado a parar por la fatiga o los síntomas. Establecer objetivos pequeños y realistas aumenta la energía y evita que te sientas decepcionado.

EQUILIBRIO

ASPECTOS CLAVE

Equilibrio en práctica

Manejar los síntomas no siempre es fácil y requiere planificación y disciplina. Puede parecer restrictivo, pero aprender a percibir las señales que tu cuerpo da y encontrarles un sentido es importante.

Recuerda descansar y relajarte

Tener periodos cortos y regulares de descanso a lo largo del día es esencial para recargar baterías. Para que tu cuerpo y tu mente puedan beneficiarse realmente, necesitas estar relajado y con tu cerebro descansado.

Encontrá tu línea de base

La línea de base es un nivel de actividad que puedas manejar de manera cómoda de forma regular sin que los síntomas empeoren.

Priorizá las actividades

Quizás tendrás que ver cada actividad y evaluar cuán esencial es, porque quizás no podrás hacer todo lo que hacías antes de tus cambios en tu salud.

Aumenta tareas a medida que puedas

Puedes hacerlo agregando tareas pequeñas o alargando una actividad que ya realices. Cualquier aumento en la línea de base tiene que ser gradual y el proceso tiene que ser comenzado y controlado por vos. Sé consciente de los efectos normales de incrementar la actividad y los efectos negativos de hacer de más. Esto permitirá que puedas reflexionar sobre tus circunstancias personales y lograr el equilibrio.

Marcy, EE.UU..



FND  HOPE



FND Hope está compuesto por organizaciones benéficas registradas en Estados Unidos, Inglaterra, Gales, Escocia, Canadá y representantes en Australia y Los Países Bajos. Como una red mundial, hemos unido fuerzas para crear un mundo donde los pacientes con TNF puedan aspirar a ser tratados con dignidad, cuidado y respeto.

Nuestra misión es promover la conciencia, apoyar a las personas afectadas y continuar con la investigación para la prevención, tratamiento y la mejoría de pacientes con TNF.



**¡ÚNETE A NUESTRO
MOVIMIENTO GLOBAL DE
TNF!**

A light gray world map is centered in the background of this section, showing the continents of North America, South America, Europe, Africa, Asia, and Australia.



FND  **HOPE**

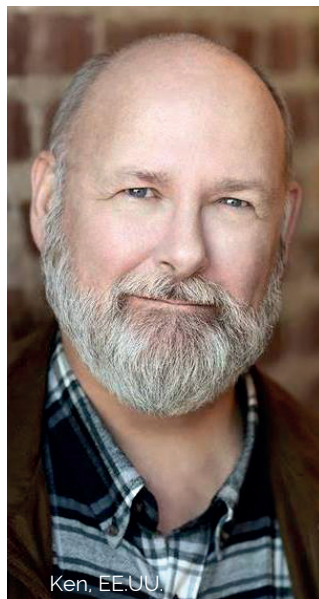
derechos de autor ©2019



Kirsty, Reino Unido



Isabelle, Australia



Ken, EE.UU.

Empoderar a las Pacientes para una Mejor Salud

Para más información visite

FND  HOPE

fndhope.org



neurosymptoms.org

Diseñada por [go2north](http://go2north.co.uk)
A New Direction in Design

FND Hope International/US Registered 501C3
FND Hope UK Registered Charity Inglaterra & Gales 1173607 and Escocia SC048333
FND Hope Canadá