

## EL ESTRÉS - ENFERMEDAD MTOCONDRIAL

“ la rápida progresión del curso de la enfermedad puede verse con regresión repentina, a menudo asociada con una situación de **estrés fisiológico, como una enfermedad viral o una infección bacteriana**, el embarazo y el parto, la cirugía u otra enfermedad grave.

La regresión puede manifestarse como ictus no vascular, oftalmoplejía, declinación de la agudeza visual, cambios del estado mental, una gama de nuevas dolencias neurológicas o empeoramiento de la tolerancia al esfuerzo y fatiga.” Mitochondrial Disease: A Practical Approach for Primary Care Physicians

Las mitocondrias para producir energía, necesitan que el organismo esté bien alimentado y bien descansado. Las formas más comunes de pérdida de energía en las personas con enfermedad mitocondrial, y a intentar **evitar incluyen el esfuerzo físico, la ansiedad, la depresión, la hiperactividad, las temperaturas extremas y las infecciones** (O’Keeffe, 2007).

**EL TRATAMIENTO** que se puede ya empezar tras la sospecha, debe ser de soporte a “ la caldera que produce la energía, la mitocondria” , ya que es un tratamiento que no puede producir ningún daño y sí muchos beneficios, administrando complejos de soporte mitocondrial, antioxidantes, vitamínicos y otros, así como **evitar los ayunos prolongados y los esfuerzos físicos y psíquicos, Estrés..etc..**

### 4. Evitar las altas cantidades de estrés

*El estrés empeora la inflamación y la fatiga a la vez que dificulta la función inmune. Las situaciones estresantes deben ser evitados, y muchos pacientes se sienten mejor cuando a propósito de reducir el estrés mediante la incorporación de aliviar el estrés como la meditación, el diario, relajarse al aire libre,*

**La experiencia del estrés psicológico desencadena reacciones neuroendocrinas, inflamatorias, metabólicas y transcripcionales que eventualmente predisponen a un individuo a la enfermedad.**

<https://mitochondrialdiseasenews.com/2015/11/23/mitochondria-linked-psychological-stress-response-study/>