THE BALANCE

Desregulación del sistema nervioso

Tratamiento privado

Una guía para personas y familias

Atención dedicada a un solo cliente a la vez

Mallorca, Zúrich, Londres
Atención residencial individual

Español / Septiembre de 2026

01 / QUÉ SABER ANTES DEL TRATAMIENTO

Qué saber antes del tratamiento

01 La desregulación del sistema nervioso describe dificultades para alternar entre activación, descanso y conexión, pero no constituye por sí sola un diagnóstico formal.

02 La evaluación debe explorar síntomas, desencadenantes, riesgos y posibles factores médicos, psiquiátricos, ambientales, farmacológicos, del sueño o relacionados con sustancias.

03 La atención puede combinar psicoterapia, regulación gradual y tratamiento de factores subyacentes; la residencia se considera solo ante necesidades graves o complejas.

Un solo cliente

Una residencia privada y un equipo organizados en torno a usted.

Atención coordinada

Las disciplinas clínicas trabajan dentro de un plan individual.

Continuidad

Los siguientes pasos se consideran durante todo el tratamiento.

02 / COMPRENDER SUS NECESIDADES

Comprender sus necesidades

Comprender la desregulación del sistema nervioso

El sistema nervioso autónomo ayuda a regular la activación, la frecuencia cardíaca, la respiración, la digestión y las respuestas a las exigencias. La desregulación se utiliza a menudo de forma descriptiva cuando las respuestas se perciben como demasiado intensas, prolongadas, atenuadas o difíciles de modificar. Por sí sola, no establece una enfermedad autonómica ni un trastorno mental.

Cómo puede manifestarse la desregulación del sistema nervioso

Las personas pueden pasar de estados de activación a estados de desconexión. La misma persona puede sentirse inquieta y presa del pánico en una situación, y entumecida o agotada en otra.

• Vigilancia persistente, sobresalto, tensión, inquietud o incapacidad para relajarse

• Escalada rápida en respuesta al conflicto, la incertidumbre, las sensaciones o una amenaza percibida

• Entumecimiento, bloqueo, disociación, fatiga o dificultad para iniciar una acción

• Palpitaciones, cambios en la respiración, sudoración, síntomas gastrointestinales, temblores o mareo

• Alteraciones del sueño, pesadillas, sensibilidad sensorial y recuperación deficiente después de una exigencia

• Dificultad para identificar los estados internos o volver al nivel basal tras el estrés

• Dependencia del alcohol, los sedantes, los estimulantes, la comida, el ejercicio, el trabajo o los dispositivos para modificar la activación

• Una vida organizada en torno a evitar la activación o buscar una estimulación intensa

Estos síntomas pueden ser angustiosos y físicos. Los síntomas corporales nuevos, graves o preocupantes siguen requiriendo una evaluación médica adecuada y no deben atribuirse automáticamente a la regulación.

03 / EVALUACIÓN ANTES DE UNA RECOMENDACIÓN

Evaluación antes de una recomendación

La evaluación examina qué experimenta la persona, cuándo ocurre, cuánto dura, qué lo modifica y qué afecciones médicas o psiquiátricas formales pueden explicarlo o contribuir a ello.

Desencadenantes, contexto, duración, recuperación, evitación e impacto funcional

Ansiedad, pánico, TEPT, disociación, depresión, TDAH, autismo y elevación del estado de ánimo

Sueño, dolor, medicación, cafeína, alcohol, sustancias y abstinencia

Objetivos, consentimiento, preferencias y capacidad para continuar de forma segura en casa



Seguridad y entorno adecuado

El dolor intenso en el pecho, el desmayo, un cambio neurológico, la dificultad respiratoria, la confusión aguda, la intención suicida, la psicosis, una abstinencia peligrosa u otra emergencia requieren una evaluación médica o psiquiátrica local. Las prácticas de regulación de apoyo no deben retrasar el diagnóstico ni utilizarse para convencer a la persona de que todos los síntomas se deben a un trauma.

04 / ATENCIÓN CENTRADA EN USTED

Atención centrada en usted

El tratamiento puede tener como objetivo mejorar la flexibilidad mediante psicoterapia, atención al sueño y al consumo de sustancias, conciencia corporal, respiración acompasada, movimiento, técnicas de anclaje, revisión de la medicación, cambios ambientales y tratamiento de la afección subyacente.

Identificar, cuando sea posible, la afección formal y el riesgo actual Abordar el sueño, las sustancias, la medicación, el dolor y los factores médicos contribuyentes

Utilizar prácticas de regulación de forma gradual y supervisar la respuesta Desarrollar tolerancia a la emoción, la sensación, la incertidumbre y el contacto relacional

Reducir la evitación y la dependencia de estrategias de regulación perjudiciales Utilizar trabajo centrado en el trauma o somático solo cuando esté indicado y se haya consentido

Integrar cualquier método neurobiológico dentro de un plan clínico supervisado Practicar las habilidades en los entornos donde la persona realmente las necesita

Ningún método puede prometer responsablemente restablecer el sistema nervioso. La respiración y la meditación pueden aumentar el pánico o la disociación en algunas personas; el ejercicio intenso o la exposición al frío pueden no ser médicamente adecuados; los dispositivos y biomarcadores tienen limitaciones específicas.

De la evaluación a un plan compartido

La recomendación explica el entorno propuesto, las prioridades, el equipo y el ritmo, y cómo se revisará el plan con usted.

05 / LA EXPERIENCIA DE ATENCIÓN

La experiencia de atención

Mallorca, Zúrich, Londres comparten el modelo de atención residencial individual de THE BALANCE. Una residencia se reserva para un solo cliente, con chef y gestor personal exclusivos. El tratamiento, las actividades y el programa se adaptan a sus necesidades.



Un lugar privado para hacer una pausa

Espacio personal, coordinación discreta y un ritmo diario adaptado a las necesidades clínicas.

Atención con espacio para recuperarse

Las citas individuales se equilibran con descanso, comidas, movimiento y tiempo para procesar lo vivido.

Apoyo práctico

Un gestor personal de atención ayuda a coordinar los horarios y las necesidades cotidianas.

Imágenes del equipo y de la residencia del manual de admisiones de THE BALANCE. La residencia se confirma individualmente.

Mallorca

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Zúrich

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

Londres

Tratamiento y actividades individuales en una residencia reservada para un solo cliente.

06 / DE LA EVALUACIÓN A LA VIDA COTIDIANA

De la evaluación a la vida cotidiana

01

Una conversación confidencial

Admisiones escucha sus circunstancias y explica la revisión clínica.

02

Evaluación y recomendación

El equipo considera la idoneidad, las prioridades, el entorno y el plan individual.

03

Tratamiento personalizado

La atención se revisa y adapta a los cambios en sus necesidades y capacidad.

04

Transición y atención continuada

Un traspaso conecta el tratamiento con las personas, rutinas y apoyos necesarios en casa.

Prepararse para volver a casa

Las habilidades deben funcionar durante los viajes, en las relaciones, en el trabajo y ante el estrés cotidiano. La atención continuada debe identificar los diagnósticos subyacentes, las prácticas útiles, las respuestas adversas, la responsabilidad sobre la medicación y los profesionales clínicos locales. El progreso puede incluir una recuperación más rápida tras el estrés, mayor conciencia emocional y corporal, menos evitación, reducción de estrategias de afrontamiento perjudiciales, mejor sueño y más capacidad de elección entre la activación y la acción.

07 / CONSIDERAR EL SIGUIENTE PASO

Considerar el siguiente paso

¿La desregulación del sistema nervioso es un diagnóstico?

Por lo general, no. Es una expresión descriptiva. La evaluación debe considerar explicaciones formales de salud mental, relacionadas con el sueño, las sustancias, la medicina y la neurología.

¿La desregulación demuestra que el trauma es la causa?

No. El trauma puede ser relevante, pero la ansiedad, el estado de ánimo, el sueño, el dolor, las sustancias, la medicación, las enfermedades médicas y el peligro actual pueden producir síntomas que se solapan.

¿Se puede restablecer el sistema nervioso?

Esa no es una promesa de tratamiento responsable. La atención puede mejorar la flexibilidad y la recuperación, pero ninguna práctica sencilla ni dispositivo garantiza un restablecimiento.

¿Los ejercicios de respiración siempre calman?

No. Pueden aumentar el pánico, el mareo o la disociación en algunas personas. Las prácticas deben seleccionarse y aplicarse a un ritmo adecuado según la persona y el contexto médico.

Comience con una conversación

Hable en privado con Admisiones sobre sus circunstancias y las opciones disponibles. Una consulta no implica obligación de continuar.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Página completa de la condición

Si usted u otra persona está en peligro inmediato, busque atención de urgencia local. No espere una admisión habitual ni un viaje.

Información general; la atención individual se determina tras la evaluación.