



SÍNCOPE VASOVAGAL

RECOMENDACIONES AL ALTA

¿Qué es el síncope vasovagal?

Es el término médico con el que se nombra al desmayo común o lipotimia. Su causa es la puesta en marcha de una respuesta refleja que provoca una bajada transitoria y brusca de la presión arterial y/o de la frecuencia cardiaca (pulso más lento).

Antes de que se produzca el síncope en muchos casos pueden aparecer unos síntomas (pre-síncope), que pueden durar de segundos a minutos, como: malestar abdominal o general, mareo, palidez, inestabilidad, debilidad, calor, frialdad, bostezos, nauseas/vómitos y sudoración abundante. En otros casos no se presenta ningún síntoma previo.

¿Qué situaciones pueden desencadenarlo?

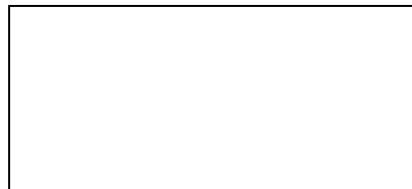
En la mayoría de los síncope vasovagales siempre hay un desencadenante de la respuesta refleja:

- .. Cualquier alteración desagradable o incómoda para uno de los 5 sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto). La intensidad puede ser variable.
- .. Situaciones no placenteras (donar sangre, pinchazos, visitas hospitalares...).
- .. Emociones fuertes, estrés, ansiedad.
- .. Dolor, cortes de digestión, cólicos y tos intensa.
- .. Levantarse o sentarse bruscamente.
- .. Orinar después de incorporarse de la cama o durante la defecación.
- .. Comidas abundantes y prolongadas. Bebidas frías o calientes.
- .. Aglomeraciones de personas.

¿Qué debe tener en cuenta en su domicilio?

Tiene que seguir el tratamiento y los controles que su médico le ha indicado y los cuidados que le ha explicado la enfermera.

Recuerde y siga las recomendaciones que a continuación le señalamos:

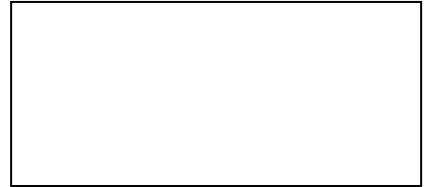
**1.- EVITE:**

- .. Cambiar de manera brusca de posición especialmente de estar estirado a estar sentado o de pie.
- .. Realizar ejercicio intenso o brusco y parar de golpe.

- .. Estar parado de pie o sentado durante mucho tiempo con las piernas quietas (colas en establecimiento comerciales, transportes, espectáculos).
- .. Estar mucho tiempo expuesto al calor, cambios bruscos de temperatura, lugares muy concurridos y cerrados donde haga calor.
- .. El estreñimiento.
- .. La deshidratación.
- .. Tomar bebidas con gas.

2.- SE RECOMIENDA:

- .. Cambiar la posición lentamente y de forma progresiva. Por ejemplo: Si está en la cama o estirado, antes de levantarse debe quedarse sentado unos segundos y mover las piernas.
- .. Hacer ejercicios físicos de brazos. Por ejemplo cruzar los brazos y apretar durante 6 segundos, también cruzar las piernas y apretar durante 6 segundos.
- .. Si presenta síncope de manera frecuente, se recomienda hacer entrenamiento de la inclinación:
 - .. Colóquese de pie, con la espalda recta, apoyada en la pared durante 5 minutos, manteniendo las piernas quietas (2 o 3 veces al día). Pasados 3-4 días aumentar el tiempo a 10 minutos y así sucesivamente hasta llegar a 15- 20 minutos cada vez.
 - .. En caso de estar de pie quieto, hacer ejercicios como ponerse de puntillas y después apoyarse sobre el talón, para activar la circulación de la sangre en las piernas.
 - .. Usar medias elásticas hasta la rodilla si se debe permanecer de pie durante periodos prolongados.
 - .. Usar ropa holgada.



FT-R-A-0001

- .. Tratar de estar en ambientes frescos, evitando sitios cerrados y calientes.
- .. Beber aproximadamente 2 litros de líquidos al día, siempre que el médico no le diga lo contrario.
- .. Comer en horarios regulares durante el día y no saltarse el desayuno.
- .. Las personas de su alrededor tienen que conocer que usted puede tener un síncope y lo que deben hacer.

3.- QUE HACER SI SIENTE QUE VA A PRESENTAR O PRESENTA UN SÍNCOPE

En caso que sienta que los síntomas le aparecen (pre-síncope):

- .. Estírese ó que lo estiren en el suelo. Recuerde: Actuar rápido puede ayudar a prevenir al desmayo.
- .. Desabrochar lo que le pueda apretar (cinturón, corbata, cuello de camisa...) y levantar las piernas, apoyándolas en la pared, sobre almohadas, etc. Ayudará a la recuperación si mueve las piernas como si estuviera montado en bicicleta.
- .. Esperar a que desaparezcan los síntomas entre 10-15 minutos, antes de volverse a incorporar.

En caso de haberse producido el síncope, la recuperación de la conciencia suele ser rápida y se debe actuar de igual manera. Sin embargo, debe tener en cuenta que posteriormente puede sentirse débil y cansado por un tiempo.

.. Acuda a un Servicio médico en caso de:

Pérdida de conocimiento con contusión.

Pérdida de conocimiento brusca, sin la sintomatología previa explicada anteriormente.