

## SÍNCOPE

---

### RECOMENDACIONES AL ALTA

Sincope es lo mismo que desmayo. No es una entidad que amenace la vida ni supone ningún riesgo importante (salvo los posibles traumatismos por caídas)

Puede desencadenarse por estímulos diversos (ver sangre, estar en lugares cerrados o calurosos, estar parado inmóvil durante mucho tiempo, situaciones de ansiedad o estrés emocional, no haber comido o bebido suficientes líquidos, etc).

**Medidas inmediatas** (En el mismo momento que sienta que los síntomas están apareciendo)

- Siéntese inmediatamente
- Si es posible, acuéstese, para evitar traumatismos
- Si puede, eleve las piernas: Sobre la pared, almohada, etc.
- Si no puede tumbarse póngase de cuclillas o sentado con la cabeza baja (entre las piernas)
- Contraiga y relaje los músculos de la pantorrilla (ayuda a que la sangre se bombeada al cuerpo y así poder elevar la presión arterial)
- Mantener la visión fija en un punto lejano (en lugar de cerrar los ojos)
- Recuerde que si actúa rápido puede ayudar a prevenir el desmayo
- Cuando se sienta bien, levántese con cuidado, lentamente
- La recuperación del conocimiento suele ser rápida, sin embargo, posteriormente puede sentirse débil y cansado por un tiempo.

### Medidas a largo plazo

- Evite cualquier factor precipitante que le haya provocado el desmayo.
- Evite estar parado por periodos prolongados (en un autobús, en una fila, etc.) particularmente si la temperatura es elevada
- Trate de estar en ambientes frescos
- Use ropa holgada
- Beba al menos 1.5 litros de agua durante las primeras horas de la mañana y siga tomando suficientes líquidos durante el resto del día.
- Evite la ingesta excesiva de alcohol

- Evite comidas abundantes (como regularmente durante el día, no se salte el desayuno)
- Tome café o té ( No más de 5 tasas al día)
- Si no es hipertenso, incremente de forma moderada el consumo de sal
- Incremente el tono muscular de sus piernas con ejercicio regular
- Puede usar medias de compresión hasta la cintura durante el día
- Cruce y descruce las piernas cuando este sentado por periodos prolongados
- Evite cargar objetos pesados
- Evite el estreñimiento