



"working together with individuals, families and medical professionals to offer support and information on syncopes and reflex anoxic seizures"



SINCOPE VASOVAGAL

Registered Charity No. 1084898

**FREEPHONE NUMBER
0800 028 6362**

www.stars.org.uk

AVISO PARA LOS PACIENTES CON SINCOPE VASOVAGAL

Sincope es lo mismo que desmayo y sincope vasovagal es el termino medico del desmayo común. A pesar de que estas entidades son muy frecuentes, no dejan de ser dramáticas. Al ver sangre o un accidente en la calle, usted puede tornarse pálido, sudoroso y sentir nausea; los sonidos parecen distanciarse, el mundo alrededor tornarse oscuro y puede finalmente desplomarse, inconsciente.

Que estará pasando? Una parte de su sistema nervioso llamado "sistema nervioso autónomo" ha desencadenado un extraño reflejo que enlentece el pulso (bradicardia) o inclusive, en algunos casos, detiene al corazon por completo durante algunos segundos y hace caer la presión arterial abruptamente (hipotensión). Este mecanismo reflejo esta presente en todos nosotros, pero en algunas personas se encuentra exagerado. Este reflejo ha interrumpido la circulación sanguínea! Cuando esto sucede, la sangre no es bombeada en forma apropiada y el cerebro no recibe suficiente oxigeno, causando mareos y desmayo. Este reflejo nervioso puede ser gatillado por estímulos diversos. Ver sangre es un desencadenante frecuente, como lo es estar parado inmóvil durante un tiempo prolongado. Situaciones de ansiedad o estrés emocional también pueden producir un desmayo. Estar en un ambiente cálido, no haber comido o tomado suficiente liquido son algunos de los factores que pueden incrementar las posibilidades de desencadenar este reflejo.

CUALES SON LOS SINTOMAS?

Los síntomas pueden variar de persona en persona y de un desmayo a otro. Los síntomas mas comunes incluyen el atontamiento, los mareos y la nausea. También pueden estar acompañados por sensacion de calor, sudoracion profusa y en algunas oportunidades alteraciones visuales y auditivas. Frecuentemente, estos individuos pueden verse muy pálidos. Todos estos síntomas se denominan presincopeciales y pueden o no estar seguidos por el desmayo (también conocido como perdida del conocimiento o sincope). Algunas personas tienen muy pocos o incluso ningún síntoma previo al desmayo. Esta tendencia al desmayo tiene una asociación familiar.

QUE DEBO HACER?

El sincope vasovagal NO es una entidad que amenace la vida, y con algunas medidas simples y a veces medicación, puede ser fácilmente controlado. Afortunadamente, estos problemas tienden a solucionarse con el tiempo.

LAS SIGUIENTES MEDIDAS PUEDEN AYUDAR A PREVENIR LOS EPISODIOS

INMEDIATAS

En el momento que usted sienta que los síntomas están apareciendo:

- Siéntese inmediatamente
- Si es posible, acuéstese
- Si puede, eleve las piernas, por ejemplo sobre la pared o sobre almohadas
- Si no puede sentarse póngase en cuclillas
- Contraiga y relaje los músculos de la pantorrilla (esto ayuda a que la sangre sea bombeada al cuerpo y así poder elevar la presión sanguínea)
- No trate de oponer resistencia a sus síntomas. Usted no puede controlarlos
- Si usted actúa rápido, puede ayudar a prevenir el desmayo. Cuanto mayor tiempo permanezca parado, mayor la probabilidad de que se desmayera
- Cuando se sienta bien nuevamente, levántese con cuidado. Si vuelve a tener síntomas, siéntese rápidamente
- Incorpórese lentamente. Primero siéntese, luego puede pararse. Si los síntomas persisten o recurren, siéntese y acuéstese nuevamente con sus pies más elevados que el resto del cuerpo. Repita la contracción y relajación de sus pantorrillas. Luego de algunos minutos, intente otra vez incorporarse.
- Si sus síntomas son leves o no es posible sentarse o acostarse, flexione fuertemente los dedos de los pies y contraiga las pantorrillas

A LARGO PLAZO

Evite estar parado por periodos prolongados, por ejemplo en un ómnibus, en una fila (línea) o en la iglesia, particularmente si la temperatura es elevada. Siempre siéntese cuando este mareado o atontado.

- Trate de estar en ambientes frescos y use ropa holgada
- Contraiga y relaje los músculos de la pantorrilla o párese en puntas de pie
- Tome un litro y medio o dos de fluidos durante las primeras horas de la mañana. Luego, siga tomando suficientes líquidos manteniendo su orina clara por el resto del día
- Un café o te fuerte pueden ser de ayuda para mantener la presión sanguínea alta (no tome más de 5 vasos al día)
- Incremente el consumo de sal (solo luego de discutirlo con su médico, nunca si usted está siendo tratado por presión alta)
- Coma regularmente durante el día, no saltee el desayuno
- Incremente el tono muscular en sus piernas con ejercicio regular. Esto ayuda al retorno sanguíneo a su corazón
- Use medias apretadas hasta la cintura durante el día, pero sáqueselas cuando se vaya a acostar
- Evite el exceso de alcohol, ya que exagera los síntomas. El alcohol deshidrata su cuerpo, lo que reduce la cantidad de sangre que retorna al corazón resultando en la disminución de la presión sanguínea
- Cruce y descruce las piernas cuando este sentado por periodos prolongados. Usar sus músculos ayuda al bombeo de la sangre hacia el corazón y mantiene su presión arterial
- Evite cargar objetos pesados o hacer esfuerzos intensos para mover el intestino. Esta actividad puede mandar mensajes que enlentecen el pulso y disminuyen su presión arterial
- Duerma con la cabecera de la cama elevada. Esto ayuda a prevenir la pérdida de fluidos du

rante la noche y a mantener su presión arterial

- Para aquellos pacientes que son capaces de identificar el el factor desencadenante, la terapia conductual puede ayudar a romper el circulo vicioso de ansiedad o problemas similares
- En algunos casos, alteraciones del ritmo cardiaco están asociadas con el desmayo y en estos casos, un marcapasos puede ser de ayuda

QUE SE PUEDE HACER DURANTE UN EPISODIO DE SINCOPE VASOVAGAL?

- Los amigos o familiares no deben intentar incorporarlo. La persona debe estar acostada de costado (esto ayuda a la respiración)
- Asegúrese de que el área sea segura (remueva cualquier peligro como bebidas calientes)
- Inicie los primeros auxilios (chequee las vías aéreas, respiración y pulso). A veces es difícil en contrar el pulso ya que la presión sanguínea baja lo torna débil y por lo tanto difícil de detectar.
- Si usted no logra hacer retornar el conocimiento dentro de un periodo de tiempo corto, mueva a la persona para que quede sobre sus espaldas y eleve las piernas. Esto incrementara su presión arterial y mejorara el flujo sanguíneo hacia el cerebro
- La recuperación del conocimiento es normalmente rápida. Sin embargo, posteriormente puede sentirse débil y cansado por un tiempo
- Si usted se recupera lentamente, o se siente diferente a lo usual luego de un ataque, entonces debe buscar ayuda medica

OTROS NOMBRES PARA EL SINCOPE VASOVAGAL

Muchos términos se usan para describir el desmayo:

- Desmayo emocional
- Desmayo benigno común
- Sincope no cardiogenico
- Sincope neurologico
- Sincope vasovagal maligno

El termino mas común es Sincope Vasovagal.