



## SÍNCOPE VASOVAGAL

### RECOMENDACIONES PARA PACIENTES

#### CONCEPTOS:

- El **síncope** es una pérdida de consciencia súbita y breve, asociada a una pérdida de tono muscular, con recuperación espontánea.
- El **síncope vasovagal** (o síncope neuromediado) ocurre cuando el cuerpo reacciona de manera desproporcionada a ciertos factores desencadenantes, como ver sangre o sentir mucha angustia emocional.
- El factor que desencadena el síncope vasovagal hace que **la frecuencia cardíaca y la presión arterial disminuyan de forma brusca**. Como consecuencia, **el flujo sanguíneo al cerebro disminuye** y se pierde el conocimiento por un momento.
- En general, el síncope vasovagal es **inofensivo y no requiere tratamiento**.

#### SÍNTOMAS:

- Síntomas: en los momentos previos a la pérdida de consciencia podemos notar **calor, sudoración, palidez de piel, mareo, visión borrosa o náuseas**.
- A veces solo ocurren algunos de los síntomas sin llegar a desencadenarse la pérdida de consciencia: es lo que se conoce como **presíncope vasovagal**.

#### PRECIPITANTES:

- Circunstancias que pueden favorecer el síncope: **deshidratación, calor, pasar mucho tiempo de pie, dolor**, consumo de alcohol, uso de prendas apretadas, reacciones de **miedo** o pánico, estrés, visión de sangre, agujas o inyecciones.

## PREVENCIÓN DE EPISODIOS:

Con el objetivo de prevenir los episodios de síncope, hay que considerar **dos aspectos fundamentales**:

1. Debemos saber conocer las circunstancias citadas previamente que pueden favorecer el síncope para intentar evitarlas. Es recomendable por tanto aumentar la ingesta de líquidos (al menos dos litros al día), evitar pasar largos períodos de pie sobre todo si es al sol o en lugares muy calurosos, realizar ejercicio moderado de manera habitual, evitar periodos prolongados sin comer (tomar un tentempié salado entre las comidas) o avisar de que hemos sufrido episodios previos de síncope cuando nos van a realizar una extracción sanguínea o a administrar un medicamento.

2. Si sabemos reconocer los síntomas descritos previamente que el paciente suele padecer antes de producirse el síncope se pueden realizar una serie de **maniobras muy eficaces**, que veremos a continuación. La terapia farmacológica y los marcapasos, aparte de reservarse para casos muy extremos, tienen menor eficacia.

Estas **maniobras físicas** consisten en realizar contracciones musculares de los miembros superiores e inferiores:

- a) Formar un puño con las dos manos juntas y ejercer una fuente de contrapresión con ambas manos para “intentar separarlas”.
- b) Cruzar las piernas con fuerza.
- c) Ponerse en cuclillas.
- d) Tumbarse en el suelo con las piernas elevadas.

Estas maniobras deberían iniciarse en cuanto se empiecen a notar los síntomas iniciales del síncope, y con ellas se puede evitar el síncope o al menos retrasarlo, para tener tiempo de buscar una posición más segura en caso de llegar a presentar la pérdida de consciencia.

