

# MEDIDAS HIGIENICO-DIETETICAS PARA EVITAR EL SÍNCOPE VASOVAGAL

El **síncope** se define como una pérdida de conocimiento de escasos minutos, generalmente asociado a una pérdida simultánea del tono postural. De un 3-4% de la población general lo *padecerá* a lo largo de su vida, siendo sus causas muy variadas pero hasta en el 80-90% de los casos son de causa refleja llamándose **síncope vasovagal** ("*lipotimia*"). Este tipo de síncope:

- Es debido a un fallo "transitorio" de los mecanismos de protección del flujo sanguíneo cerebral.
- No acorta la vida de los que lo padecen.
- En la mayoría de los casos se presentan de forma única o esporádica
- El tratamiento va dirigido a la reducción de las recidivas de los episodios sincopales en aquellos casos con episodios frecuentes y clínicamente severos, aunque no existe ninguno totalmente eficaz por lo que el conocimiento de ciertas medidas pueden ayudarle.

## 1) INSTRUCCIONES PARA EVITAR EL SÍNCOPE:

Identifique y aprenda a evitar los factores o **situaciones que le desencadenan los síncope**s.

- Entre dichas situaciones frecuentes están el estar de pie de forma prolongada, dolores inesperados, visiones-sonidos-olores desagradables, las punciones venosas, comidas abundantes, el calor (como baños calientes o solares)...
- El ayuno, la falta de sueño y la ingestión de bebidas alcohólicas pueden predisponer al síncope.
- Una baja ingesta de líquidos y sal en la dieta puede ser otro factor, sobre todo en los síncope después de ejercicio o en estaciones calurosas. El incrementar la ingesta de sal y líquidos, mediante el empleo de bebidas isotónicas (Isostar, Acuario, Gatorade...), ensaladas bien aliñadas con sal y hortalizas, puede mejorar sus síntomas.
- Las "medias de compresión elástica" pueden ser una ayuda, sobre todo si precisa mantenerse de pie durante tiempo prolongado.
- Ciertos fármacos pueden contribuir a desencadenar episodios sincopales sobretodo en pacientes de edad, por lo que es necesario una revisión cuidadosa de los mismos para su suspensión o disminución de la dosis.

### **Situaciones especiales desencadenantes de síncope:**

- ✓ Si ocurren después de orinar, no aguante las ganas de orinar, realizando la micción sentado, sobre todo tras horas de sueño, si ganas intensas o problemas prostáticos.
- ✓ Evite levantarse bruscamente desde la posición de tumbado.
- ✓ Si son con la tos, intente evitar factores que se la agraven, como el tabaco, y consulte a su médico por fármacos para suavizarla.
- ✓ Si se relacionan con los esfuerzos de defecar, evite el estreñimiento tome dieta con fibra o incluso laxantes.

### **Medidas para evitar el síncope**

- ✓ Muchos pacientes con síncope vasovagal reconocen molestias o trastornos que anteceden a la pérdida de conocimiento como son: calor, náuseas, sudoración, mareo, malestar en la "boca" del estómago, palidez cutánea, palpitaciones rápidas...
- ✓ Aprenda a reconocer estos síntomas y realice "inmediatamente" maniobras que le eviten el síncope:
- ✓ En primer lugar, abandone cualquier actividad que esté realizando que puede culminar en una lesión grave para sí mismo y otras personas.
- ✓ Tumbese y permanezca en ella hasta que este recuperado completamente (incluso 15-30 minutos). Si está acompañado pueden inclinarle las piernas hacia arriba 45°. (en caso de síncope debe realizar lo mismo hasta la resolución del mismo).
- ✓ Ciertas "contramaniobras" como cruzar las piernas combinado con la contracción de los músculos de las mismas, o una respiración pausada con expulsión lenta del aire contra los labios semicerrados puede retrasar o incluso evitar el síncope en caso de no poder tumbarse.

### **2) RESTRICCIÓN DE ACTIVIDADES:**

- Debe disminuir o realizar en compañía de otras personas, actividades como natación, montañismo, manipulación de sierras o cualquier otra actividad semejante.
- La conducción de vehículos: En los síncope leves no existe restricción, pero en casos severos no puede conducir desde uno a tres meses hasta control adecuado. *En caso de no control no puede conducir.*