

## ¿Qué es un síncope? ¿Qué hago?, ¿es importante?

Es una [pérdida de conciencia](#) brusca. Es breve, dura unos 15-30 segundos. Su causa es la falta de llegada de oxígeno al cerebro, debido a la disminución de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial.

El más frecuente es el síncope vasovagal. Un 15-25% de los niños y adolescentes lo han tenido. El sistema nervioso reacciona de forma exagerada, produciéndose la pérdida de conciencia. Se puede desencadenar por varios estímulos. **No hay enfermedad cardíaca ni neurológica de base.** Es benigno. Se pasa solo. No hay que hacer reanimación.

### ¿Y un pre síncope?

Es algo que te avisa que vas a tener un síncope. Consiste en debilidad, náuseas, mareo, palidez y/o sudoración.

### ¿Qué estímulos pueden desencadenar los síncope?

Hay situaciones que pueden hacer en determinadas personas que baje de forma brusca la tensión arterial y la frecuencia cardíaca. Las más frecuentes son:

- Estar de pie durante mucho tiempo sin moverse.
- Stress físico: calor, hambre, fatiga, ambientes con mucha gente.
- Stress emocional: miedo, dolor, ansiedad, visión de sangre.
- Otras causas: crisis de tos, toma de sustancias frías, defecación, peinar las melenas de las niñas.

### ¿Puedo prevenirlo?

A veces se sabe o se sospecha cuándo va a pasar un síncope. Se puede evitar. Se aconseja:

- No permanecer de pie parado mucho tiempo. Es bueno cambiar el apoyo del peso de un pie a otro, flexionar los músculos de las piernas y agacharse. También, realizar pequeños movimientos de la cintura.
- Evitar periodos largos sin comer ni beber.
- Evitar el alcohol porque disminuye la tensión.
- Evitar ambientes cargados y calurosos.
- Cuidado con las saunas, jacuzzis y baños muy calientes.

### ¿Cómo actuar ante un síncope?

Cuando pasa un síncope lo más importante es evitar la caída. Si puedes, agarra a la persona para evitar que se golpee al caer.

Otras veces la persona siente el pre síncope. **Se debe poner en cuclillas o sentado de forma inmediata para evitar el golpe.**

Si ha perdido el conocimiento tumbale con la cabeza hacia un lado. **No le levantes de forma brusca ni rápida.** Espera a que se recupere. A los pocos segundos empezará a respirar y abrir los ojos. Cuando recupere bien el conocimiento se le incorpora lentamente. Primero se le mantiene sentado y después de pie.

Si esto no ocurre, puede ser una pérdida de conocimiento por otras causas. Busca el pulso y la respiración y actúa como si fuera una [parada cardíaca](#).

### **¿Debo acudir al pediatra?**

Suele ser un episodio benigno. Pero es conveniente informar al pediatra. Así podrá valorar si hay que hacer más estudios.

### **¿Debo acudir al cardiólogo?**

En unos pocos casos (2-6%) puede ser el primer síntoma de un problema cardíaco. Tu pediatra te enviará al cardiólogo si:

- El síncope aparece con el ejercicio.
- Hay antecedentes familiares de muerte súbita en personas jóvenes.
- Si aparecen por sustos o situaciones de peligro.
- Cuando pasa de forma brusca, sin síntomas de pre síncope.
- Siempre que haya antecedentes personales de enfermedad cardíaca.

---

**Fecha de publicación:** 25-09-2018

**Autor/es:**

- [Rosa López Alonso](#). Pediatra. Centro de Salud "Mar Báltico". Madrid

