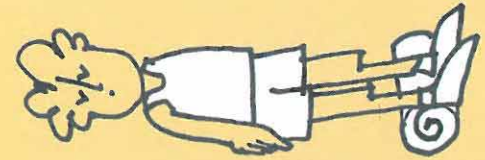


» ¡¡Se encuentra mal, tembloroso, pálido, con sudor frío!!

» Y se ha mareado



- Colocar tumbado boca arriba con las piernas elevadas
- Aflojar ropa
- Evitar aglomeraciones
- Si ha estado al sol, colocar a la sombra y bien ventilado

» ¿Se recupera?  
¿Está consciente?

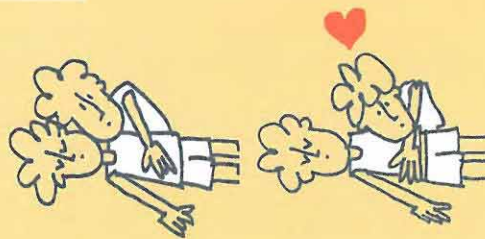
SI

NO

- Tranquilizar
- Dar bebida azucarada
- Si es por exposición prolongada al sol aplicar compresas frías



● Traslado a Centro Sanitario



● Llamar a **URGENCIAS 112**



● Girarle la cabeza

● Vigilar respiración y pulso

Ver algoritmo 2.1

● No dar bebidas ni comidas





## ¿Qué es?

Pérdida súbita y transitoria del conocimiento, generalmente como consecuencia del calor (insolación), emociones fuertes, fatiga, ayuno (hipoglucemias), dolor, mantener una posición de pie durante mucho tiempo o incorporarse bruscamente.

## ▶▶ ¿Qué síntomas son los más frecuentes?

- ▶ Temblores y falta de fuerza.
- ▶ Sudor frío, palidez y nerviosismo.
- ▶ Náuseas.
- ▶ Visión borrosa.
- ▶ Pulso rápido y débil.
- ▶ Mareos.
- ▶ En casos extremos aparecen convulsiones e inconsciencia, sobre todo en niños.



## ¿Qué debes hacer?

- En cuanto se presenten los primeros síntomas, colocarlo tumbado boca arriba con las piernas elevadas y aflojar la ropa alrededor del cuello, pecho y cintura. Si no es posible podemos colocarlo sentado con la cabeza entre las piernas.



- Evitar aglomeraciones y permitir una adecuada ventilación.
- Si ha estado expuesto al sol, ponerlo a la sombra en un lugar fresco y aireado (puede ser una insolación). Aplicar compresas frías en la frente, cara, nuca y muñecas.
- **Si recupera la conciencia** preguntarle cuándo fue la última vez que comió, ya que puede deberse a una hipoglucemia, en cuyo caso podemos darle alguna bebida azucarada.
- **Si sigue inconsciente**, no dar nada de beber ni comer, llamar rápidamente a **URGENCIAS 112** y girarle hacia el lado la cabeza para evitar que la lengua le obstruya la vía aérea o trague su propio vómito. Vigilar sus constantes vitales (respiración y pulso).



## Tienes que tener en cuenta...

- Suele ser frecuente en personas con diabetes, trastornos alimentarios o cuando se realiza ejercicio físico intenso y prolongado.
- Si ha estado expuesto al sol debemos comprobar si tiene fiebre, ya que puede ser un golpe de calor, cuya situación es mucho más grave (ver Ficha 7.1).
- Aunque poco frecuente, puede ser como consecuencia de una enfermedad cardíaca, por lo que debemos acudir a un Centro Sanitario.



## Te recomendamos...

- Una vez superado el trastorno, debemos incorporarlo poco a poco.
- No reiniciar la actividad que realizaba cuando tuvo el síncope hasta conocer la causa que lo originó.
- En caso de no haber ingerido alimentos recientes, y pasados unos minutos y para evitar una recaída, debe tomar algún alimento rico en hidratos de carbono y de absorción lenta, como una fruta, galletas, etc.
- Pedir un informe médico en el caso de personas con diabetes, siendo éstas responsables de llevar consigo la medicación necesaria.
- Avisar a los padres o responsable legales.

