



Desmayos o síncope



¿Qué es un desmayo?

El desmayo es la pérdida repentina de conciencia, que suele producir caída al suelo. Es, en cierta manera, un mecanismo de defensa del organismo. El término médico del desmayo es *síncope*.

Los desmayos son más frecuentes en los adolescentes que en los niños. Aunque son situaciones dramáticas, en la mayoría de los casos son completamente benignos.

¿Qué es lo que los causa?

El cerebro necesita el oxígeno que le llega a través de la sangre. Para que el cerebro reciba suficiente cantidad de oxígeno es preciso que el sistema nervioso y el circulatorio logren que se mantenga una presión sanguínea normal. Cuando hay alguna alteración de alguno de estos sistemas puede bajar la presión, bajar el flujo al cerebro y provocarse un desmayo.

Algunas situaciones comunes que provocan esto son:

- Cansancio.
- Angustia, por ejemplo, al ver sangre.
- Calor extremo. Tener mucho calor o sentirse agobiado por estar en un sitio con mucha gente.
- Levantarse rápido después de haber estado mucho tiempo sentado o acostado.
- Tragar, estornudar, toser.
- Embarazo.

Hay otras condiciones más serias que pueden provocar desmayos:

- Bajada de azúcar (hipoglucemia) en un niño con diabetes.
- Ingesta de algunos medicamentos o de drogas.
- Enfermedades del corazón.
- Anemia.
- Deshidratación.

Los síncope también pueden confundirse con convulsiones o enfermedades como la narcolepsia.

¿Cuáles son los síntomas?

Si algo provoca una bajada del flujo de sangre y oxígeno hacia el cerebro, éste responde automáticamente provocando cambios en el cuerpo para aumentarlo (aumenta la frecuencia respiratoria y de latidos del corazón) y, si esto no es suficiente, la persona pierde el conocimiento y se desmaya. Es como si el cerebro dijera al cuerpo: "no me está llegando suficiente sangre, así que te voy a tumbar para que, al estar acostado, me llegue más".

Antes de que una persona se desmayera puede sentir mareos, palpitaciones, debilidad, palidez, visión borrosa y sudoración. Después de esto se produce pérdida de fuerza y sigue el síncope. Por lo general, las personas recobran el conocimiento rápidamente después de estar acostadas.

¿Qué puedo hacer?

En general los desmayos no son para preocuparse. Los jóvenes que han tenido un desmayo se recuperan rápidamente, tras estar tumbados un breve periodo de tiempo.

Si los desmayos se repiten, no tienen una causa clara o la familia está preocupada se debe consultar al pediatra.

También se debe consultar siempre si el desmayo aparece mientras el niño o el adolescente hace ejercicio físico o si refiere dolor en el pecho o palpitaciones. En estos casos se debería descartar un problema del corazón.

¿Cómo se pueden prevenir?

Evitando, si se conocen, las situaciones que desencadenan el desmayo, como la angustia al ver sangre, los espacios cerrados con mucha gente, etc.

También es recomendable mantenerse bien hidratado, especialmente si el día es caluroso y se hace ejercicio físico.

Ante los primeros síntomas previos al desmayo (mareos, palpitaciones, debilidad, palidez, visión borrosa, sudoración) ayudaremos al niño o adolescente a recostarse, preferiblemente con las piernas algo elevadas. Si no es posible tumbarse, debería sentarse y colocar su cabeza entre las piernas. También se le puede recomendar que haga contracciones de los músculos, moviendo las piernas o cruzándolas. Esto aumenta el riego sanguíneo al cerebro, y ayuda a recuperarse rápidamente.

¿Cómo se tratan los desmayos?

El sólo hecho de recostarse hace que la mayoría de los niños y adolescentes se recuperen, es decir, el tratamiento de los desmayos es tumbarse. Cuando existe la sospecha de alguna enfermedad, el médico realizará estudios para diagnosticarla. Y según el diagnóstico se dirigirá el tratamiento.

En general, cuando una persona se desmaya, recupera la conciencia poco después de estar acostada. Si no se recupera la conciencia en 1 o 2 minutos, se debe poner a la persona en posición de seguridad (ver vídeo más abajo) y avisar a los servicios de urgencias.

Artículo publicado el 17-8-2012, revisado por última vez el 11-7-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/desmayos-sincopes>