



Los desmayos son una "pérdida de conciencia y del tono muscular (la víctima cae al suelo) durante un periodo corto de tiempo, y una recuperación rápida y completa" (inconsciencia transitoria). Las causas por las que puede producirse pueden ser banales como emociones intensas, largos periodos de ayuno, emociones intensas, visiones desagradables, ambientes calurosos y escasa hidratación, pasar mucho tiempo de pie sin moverse, ejercicio intenso, dolor, miedo... o causas que pueden ser más graves como arritmias cardíacas, bajadas de tensión, problemas neurológicos u otras enfermedades.

¿Cómo actuar?

Las medidas de actuación son iguales que en el caso de la **lipotimia** (disminución de flujo sanguíneo cerebral, que se traduce en mareos, sudores, pesadez en las extremidades y en casos extremos, en la pérdida del conocimiento). Pautas de actuación:

- Acostarle con las piernas elevadas para reducir el flujo de sangre al cerebro y aflojarle la ropa para que esté más cómodo, abanicándole constantemente.
- En caso de que no se recupere, avisar a los Servicios de urgencias 112.
- Si la víctima no responde, valore su respiración: si no respira o tiene una respiración ineficaz (como boqueo, escaso movimiento torácico o poca frecuencia), comience a realizar la reanimación cardiopulmonar, RCP.
- Si la víctima respira adecuadamente, pero no se recupera, colóquela en posición lateral de seguridad (PLS), siempre que no se haya golpeado contra el suelo y pueda tener lesiones.

Después:

- Retire gafas, así como objetos de los bolsillos (móvil, llaves...) y afloje ropa que puedan limitar la respiración.
- Colóquese en el lado elegido para el volteo. Coloque el brazo de la víctima más cercano a usted en ángulo recto, con la mano hacia la cabeza. El brazo contrario de la víctima, diríjalo hacia usted.
- Eleve la rodilla del lado más alejado de la víctima, en ángulo, con el pie apoyado en el suelo.
- Con su mano sobre el hombro más alejado de la víctima y la otra sobre el pliegue de la rodilla, tire fuerte y lentamente hacia usted, haciendo rodar a la víctima hacia su posición.
- Recoloque la mano debajo de la mejilla y la pierna flexionada estable, para evitar que voltee hacia abajo.



NOTA INFORMATIVA

Desmayo, ¿cómo actuar?

Bol. Inf. 1/23
nov/ 2023

- Llame al 112, siempre sin abandonar a la víctima, comunicando lo sucedido, posición en que la ha colocado y cambios en su estado, así como si es un primer episodio.
- Mientras que llega la ayuda, y si sabe hacerlo, puede intentar palpar el pulso en la muñeca, comprobando si está presente y si es rápido o lento.
- Si la víctima se va recuperando progresivamente, actúe según las pautas recomendadas con la lipotimia. Puede intentar averiguar qué estaba haciendo la víctima antes de perder el conocimiento (esfuerzos, palpitaciones, dolor de pecho, sensación de calor, así como enfermedades que padece...).
- Si la víctima se recupera por completo, siéntela muy despacio y que se mantenga unos minutos en esa posición, antes de ponerse de pie (si se levanta rápidamente podría volverse a marear).
- Si la víctima pudo golpearse, revise posibles golpes o heridas, sobre todo en la cabeza.
- Cuando lleguen los servicios de emergencias, explíqueles lo sucedido, las medidas que ha tomado y cómo ha evolucionado la víctima.

Nunca debe

- Dar de comer ni beber a la víctima, ya que puede atragantarse con facilidad.
- Administrar medicamentos.
- Echarle agua fría en la cara ni mojarle.
- Permitir que se levante bruscamente.
- Poner en PLS si ha golpeado contra el suelo y tiene lesiones.
- Subestimar el síncope, sin darle más importancia.
- Introducirle algún objeto o dedo dentro de la boca.
- Dejarle sólo, tras avisar al 112.

[Manual de Primeros auxilios de la UHU.](#)

Fuente: Guía de Primeros Auxilios de SAMUR - Protección Civil.