

# ¿PORQUÉ SUCEDEN LOS **DESMAYOS**?



# ÍNDICE

*¿Por qué se desmaya la gente?*

4

*Motivos de los desmayos en los adolescentes*

5

*¿Se pueden prevenir los desmayos?*

12

*¿Qué debo hacer si me desmayo?*

15

*¿Qué hacen los médicos?*

16

*¿Cómo ayudar a alguien cuando se desmaya?*

18

Desiree salió de la bañera de hidromasaje del gimnasio y, cuando se dirigía a las duchas, se sintió muy mareada. Lo siguiente que recuerda es que se despertó en el suelo del vestuario y vio la cara de su hermana mirándola con preocupación. Parecía bastante asustada: ¿qué le había ocurrido?

La hermana de Desiree creía que probablemente se había desmayado. Aunque Desiree tenía la sensación de haber estado varias horas inconsciente, su hermana le explicó que había estado inconsciente menos de un minuto. Puesto que Desiree se encontraba bien y era la primera vez que se desmayaba, pensó que no necesitaba ir al servicio de urgencias.

Cuando Desiree comentó lo sucedido en la enfermería del instituto al día siguiente, le explicaron que probablemente se había desmayado por haber pasado demasiado tiempo en la bañera de hidromasaje o porque la temperatura del agua estaba demasiado alta, lo que había afectado a su temperatura corporal.

## *¿Por qué se desmaya la gente?*

Los desmayos son relativamente frecuentes en los adolescentes. La buena noticia es que la Mayoría de las veces no son un signo de nada grave.

Cuando alguien se desmaya, se suele deber a cambios en el sistema nervioso y circulatorio que provocan un descenso temporal de la cantidad de sangre que llega al cerebro. Cuando no llega suficiente sangre al cerebro, la persona pierde el conocimiento y se desploma. Si se la acuesta en una superficie horizontal, su cabeza estará al mismo nivel que el corazón, lo que ayudará a restablecer el riego sanguíneo cerebral. Las personas que sufren desmayos se suele recuperar al cabo de uno o dos minutos.



## *Motivos de los desmayos en los adolescentes*

He aquí algunos motivos de los desmayos en la población adolescente:

- **Desencadenantes físicos.** Pasar demasiado calor o estar en un lugar muy concurrido y mal ventilado son causas habituales de desmayo en los adolescentes. La gente también se puede desmayar después de hacer demasiado ejercicio o de hacerlo con un calor excesivo y sin beber suficiente líquido, factores que favorecen la deshidratación.

Los desmayos también pueden estar provocados por otras causas de deshidratación, así como por el hambre y el agotamiento. A veces, el mero hecho de estar de pie durante mucho tiempo seguido o de levantarse demasiado deprisa cuando se está sentado o estirado puede provocar un desmayo.



- **Estrés emocional.** Emociones como el miedo, el dolor, la angustia o la conmoción pueden afectar al sistema nervioso de una persona, provocándole una bajada de la tensión arterial. Este es el motivo de que algunas personas se desmayen cuando algo las asusta o aterroriza como, por ejemplo, la visión de sangre.
- **Hiperventilación.** Se dice que una persona hiperventila cuando respira demasiado deprisa, lo que le provoca un descenso del dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) en sangre. Esto puede hacer que se desmaye. Las personas que están muy estresadas o en estado de choque nervioso o tienen determinados trastornos de ansiedad se pueden desmayar a consecuencia de la hiperventilación.
- **Consumo de drogas o de ciertos medicamentos.** Algunas drogas ilegales — como la cocaína o la metanfetamina— pueden provocar desmayos (e incluso infartos de

- **Anemia.** Las personas con anemia tienen menos glóbulos rojos de lo normal, lo que reduce la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y otros tejidos. Las chicas que tienen menstruaciones muy abundantes o las personas que padecen anemia por déficit de hierro por otros motivos (como no ingerir suficiente hierro en la dieta) son más proclives a los desmayos.
- **Embarazo.** Durante el embarazo, el cuerpo experimenta multitud de cambios, como los que afectan al sistema circulatorio, que pueden provocar desmayos. Además, las necesidades del cuerpo de ingerir líquidos aumentan, por lo que una mujer embarazada se puede desmayar si no bebe lo suficiente. El útero, al crecer, puede comprimir parcialmente las grandes venas y obstruir el flujo sanguíneo, lo que puede reducir la irrigación sanguínea cerebral.
- **Trastornos de la conducta alimentaria.** Las personas con anorexia o bulimia se pueden



miocardio en algunos casos). Su consumo por vía inhalatoria (por la nariz) puede provocar desmayos al alterar la frecuencia cardíaca. Los desmayos también son un efecto secundario de algunos medicamentos.

- **Hipoglucemia.** Nuestro cerebro depende del aporte constante de azúcar procedente de la sangre para funcionar correctamente y mantenernos despiertos.

Las personas que se inyectan insulina o se medican con otros fármacos para la diabetes pueden desarrollar hipoglucemia (baja concentración de azúcar en sangre) y desmayarse si se exceden en la dosis de medicamento o no comen lo suficiente. A las personas que no padecen diabetes pero pasan hambre (por ejemplo, las que siguen dietas muy estrictas o dietas relámpago) les puede bajar la concentración de azúcar en sangre lo suficiente como para desmayarse.

desmayar por diversos motivos, como la deshidratación, la hipoglucemia y los cambios en la tensión arterial o la circulación sanguínea provocados por la inanición, los vómitos o el exceso de ejercicio.

- **Problemas cardíacos.** Las anomalías en la frecuencia cardíaca y otros problemas cardíacos pueden provocar desmayos. Si una persona se desmaya repetidamente, sobre todo mientras hace ejercicio o un esfuerzo físico, los médicos pueden sospechar que padece algún problema cardíaco y realizar las pruebas pertinentes para identificar una posible cardiopatía.

Algunos problemas de salud, como las convulsiones y un tipo muy poco frecuente de migraña, pueden hacer que parezca que una persona se está desmayando. No obstante, estos problemas de salud no deben confundirse con los desmayos y se tratan de otra forma.

## *¿Se pueden prevenir los desmayos?*

Algunas personas se sienten mareadas justo antes de desmayarse. También pueden experimentar cambios en la visión (como la “visión túnel”), taquicardia (aceleración de la frecuencia cardíaca), sudoración y náuseas. Alguien que está a punto de desmayarse puede incluso vomitar.

Si crees que estás a punto de desmayarte, tal vez puedas impedirlo adoptando las siguientes medidas:

**Si es posible, acuéstate.** Esto te puede ayudar a evitar el desmayo porque favorece la irrigación sanguínea cerebral. Cuando te encuentres mejor, asegúrate de levantarte poco a poco: primero siéntate y permanece varios minutos en esa postura antes de ponerte de pie.

**Siéntate y baja la cabeza, colocándola entre las piernas.** Así también favorecerás

la irrigación sanguínea cerebral, aunque esto no da tan buen resultado como acostarse. Cuando te encuentres mejor, levanta poco a poco la cabeza hasta tener la espalda recta y luego ponte de pie.

**No te deshidrates.** Bebe lo suficiente, sobre todo cuando tu cuerpo pierda mucha agua debido al sudor y/o al calor. Cuando hagas deporte o ejercicio, bebe suficiente líquido antes y durante la actividad.

**Mantén la sangre circulando.** Si tienes que permanecer de pie o sentado mucho rato seguido, tensa periódicamente los músculos de las piernas o crúzalas para favorecer la circulación sanguínea a fin de que la sangre pueda llegarte bien al corazón y al cerebro. E intenta evitar los entornos demasiado calurosos, concurridos o mal ventilados.



## *¿Qué debo hacer si me desmayo?*

Si solo te has desmayado una vez, el desmayo ha sido breve duración y sus causas son evidentes (como estar en un lugar muy caluroso y concurrido), no hay motivo para preocuparse. Pero, si padeces algún trastorno médico o estás tomando algún medicamento de venta con receta médica, es aconsejable que llames a tu médico. También deberías informar a tu médico si te has hecho daño al desmayarte (por ejemplo, si te has dado un golpe muy fuerte en la cabeza).

Si tienes dolor en el pecho, palpitaciones (se te acelera el corazón sin motivo aparente), falta de aliento o convulsiones, o te has desmayado mientras hacías ejercicio o un esfuerzo físico, díselo al médico, sobre todo si te has desmayado en más de una ocasión. Los desmayos frecuentes pueden indicar un problema de salud, como una afección cardíaca.

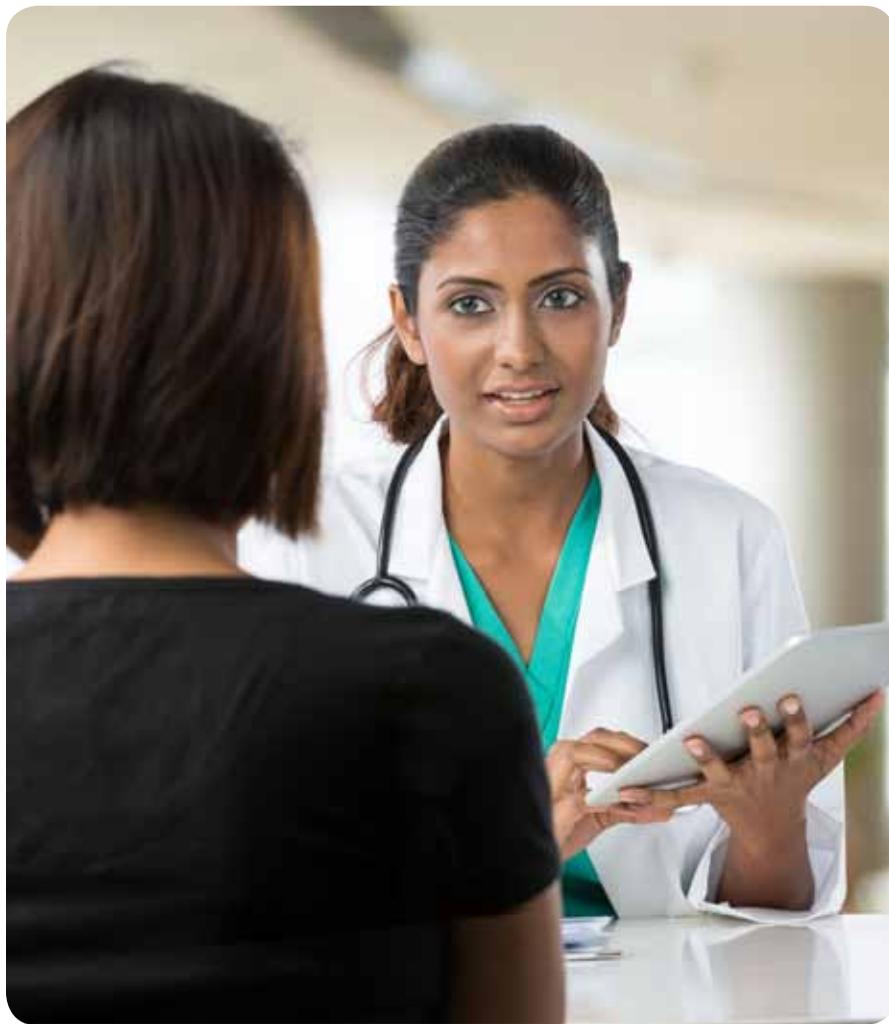
## *¿Qué hacen los médicos?*

La mayoría de desmayos de los adolescentes no están relacionados con otros problemas de salud, de modo que probablemente el médico no necesitará hacer nada aparte de explorarte y hacerte unas cuantas preguntas.

Si al médico le preocupan tus desmayos, es posible que, además de explorarte y formularte preguntas sobre tus antecedentes médicos y familiares, solicite algunas pruebas. Las pruebas que solicite dependerán de lo que cree que puede estar causando el problema. Entre las pruebas más frecuentes, se incluyen el electrocardiograma (para detectar o descartar problemas cardíacos), la determinación de la concentración de azúcar en sangre y a veces un análisis de sangre para asegurarse de que no hay anemia.

Si los resultados de las pruebas sugieren que los desmayos son un síntoma de otro problema, como

la anemia, el médico te recomendará el tratamiento adecuado para ese problema en concreto.



## *¿Cómo ayudar a alguien cuando se desmaya?*

Si estás con alguien que se acaba de desmayar, intenta asegurarte de que esa persona está estirada sobre una superficie horizontal, pero evita moverla si crees que puede haberse lesionado al caerse (mover a una persona lesionada puede agravarle la lesión).

Aflójale cualquier prenda de ropa que le apriete, como cinturones, cuellos de camisa o corbatas, para ayudar a restablecer el flujo sanguíneo. Levantarle los pies y las pantorrillas y apoyárselos en una mochila o chaqueta también puede ayudar a restablecer el riego sanguíneo cerebral.

Por lo general, cuando una persona se desmaya, se recupera enseguida. Puesto que es normal encontrarse un poco débil después de un desmayo, asegúrate de que la persona permanece acostada durante un buen rato. Levantarse demasiado deprisa puede desencadenar otro desmayo.

Lo mejor que puedes hacer en estos casos después de haber ayudado a la persona es informarle a un adulto que pueda acompañar a la persona a un lugar adecuado para que se recupere.



# ¿PORQUÉ SUCEDEN LOS DESMAYOS?

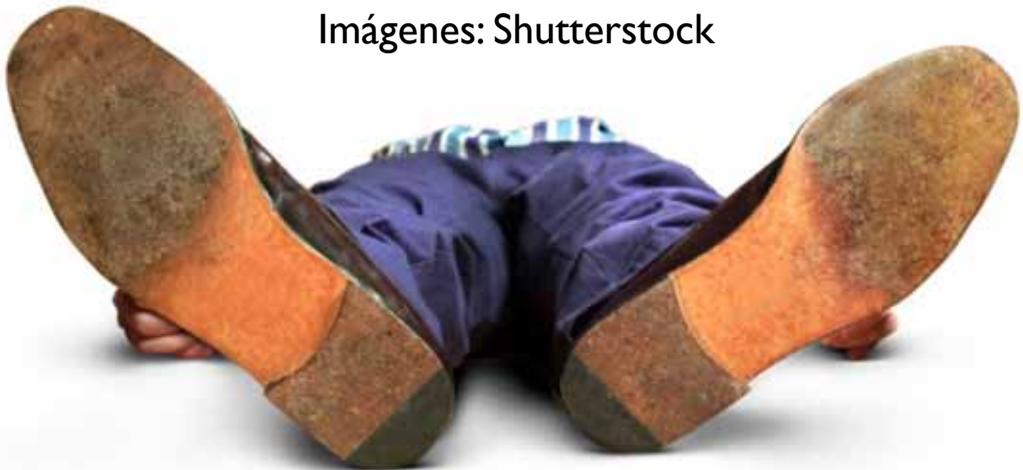
Fuente:

[www.kidshealth.com](http://www.kidshealth.com)

Revisión: Denise Grijalva

Palabras: 1,593

Imágenes: Shutterstock



This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org) or [TeensHealth.org](http://TeensHealth.org). © 1995- 2012 .The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved.

Fuente: [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)