

DESMAIOS

Que é?:

O desmaio é unha perda temporal da conciencia. O desmaio pode ocorrer cando a presión sanguínea baixa de repente e causa que o fluxo do sangue diminúa.



Como actuar?

Coloca á persoa boca arriba, se a persoa non ten lesións e está respirando, levante as pernas por riba do nivel do corazón (uns 30cms a ser posible). Se non respira, comeza coa reanimación RCP.

Síntomas:

Mareos.

Palidez.

Inestabilidade.

Cambios de visión.

Pulso rápido ou irregular.

Suor

Náuseas e/ou vómitos.



Tipos:

Síncope vasovagal ou reflexo.

Reacción por estabilidade emocional.

Síncope por hipotensión.

Descenso de presión por pararse de repente.

Síncope de orixe cardíaco. Maior risco de morte e se pode causar por exceso de exercicio físico o ao erguerse de repente.

Un desmaio pode durar menos dun par de minutos

Como previr un desmaio:

Se notas que te vas desmaiar é aconsellable apoiarse nunha parede e, axudándote da man, deslizarte cara abaixo por ela, sentarte, estirarte no chan ou poñerte agochado.

Por que te podes desmaiar?

Por non tomas suficiente líquido (especialmente en climas calorosos), permanecer de pé moito tempo, respirar demasiado rápido, durante enfados, e por determinados movementos como tusir, tragar, erguer peso...

Que facer despois de que alguén se desmaie:

Solta cousas apretadas que teñas como colares, cinturóns ou prendas apretadas, non o levantes moi rápido e, se non recupera a conciencia moi rápido, chama ao 112 ou ao número local de emerxencias.

