

10.3. Presión baja. Lipotimia

El desmayo o lipotimia es una **pérdida de la conciencia**. Suele durar poco tiempo, segundos o pocos minutos. Ocurre cuando llega poca sangre al cerebro.

Se pueden sufrir desmayos sin padecer ningún problema de salud. Son los más frecuentes. Suelen darse en adolescentes y/o están relacionados con determinadas situaciones:

- Estar mucho tiempo de pie. Sobre todo en lugares calurosos y llenos de gente.
- Algunas personas son más sensibles. Se desmayan si ven agujas o sangre.
- Son más frecuentes en personas que se encuentran débiles. Por ejemplo, tras sufrir alguna enfermedad. También si están deshidratadas o llevan mucho tiempo sin comer.
- En situaciones de mucho estrés.
- Cuando se respira muy rápidamente. Suele ocurrir cuando se experimenta ansiedad.
- En algunas personas, al toser, estirarse u orinar.

Cuando el desmayo ocurre al incorporarse o levantarse rápidamente, suele deberse a una caída brusca de la presión arterial, lo que se denomina «hipotensión ortostática».

Los desmayos también pueden ser una señal de enfermedad.

¿Qué puede hacer?

- Trate de evitar o cambiar las situaciones que usted ha notado que suelen provocar sensación de desmayo o en las que se ha desmayado. Por ejemplo, si le ha ocurrido al sacarse sangre, o tras inyecciones, coméntelo con la enfermera para que pueda tomar precauciones.
- Evite estar mucho tiempo de pie. Sobre todo si hace calor.
- Beba abundantes líquidos y con frecuencia. Mejor zumos.
- Consuma más sal. Puede tomar alimentos salados (aceitunas, frutos secos, etc.).
- Tenga cuidado en verano. Evite el sol en la cabeza.
- Acostúmbrese a levantarse despacio. Tanto de la cama como del asiento.
- Al despertarse, siéntese un rato en la cama antes de ponerse en pie.
- Evite el alcohol.



- Si se queda confuso después de recuperar la conciencia.
- En caso de convulsiones. Si se muerde la lengua o se le escapa la orina.
- Si se desmaya tras sentir palpitaciones o tras presentar dolor de cabeza.
- Cuando vea doble o tenga vértigo. También si habla sin sentido.
- Si tiene familiares que hayan fallecido de forma súbita.
- Si se desmaya tras tomar alguna medicación.
- En **situaciones especiales**:
 - Si es usted diabético.
 - Si padece del corazón.
 - Si es epiléptico.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003092.htm>
- http://www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/seccion_03/seccion_03_023.html



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si antes no tuvo ningún desmayo.
- Cuando ocurren tras hacer ejercicio físico.
- Cuando duran más de varios minutos.