

## Síncope

### ¿QUÉ ES?

El síncope es una pérdida brusca de conciencia asociada a una pérdida del tono muscular (disminución generalizada de la fuerza muscular), de breve duración con recuperación espontánea completa. A diferencia del adulto, en la edad pediátrica la mayoría son benignos, siendo el síncope vasovagal el más frecuente.

Habitualmente poco antes de ocurrir, el niño suele presentar algunos síntomas premonitorios: calor, sudoración, palidez de la piel, sensación de mareo, visión borrosa, zumbido en los oídos y/o náuseas. A veces sólo ocurren estos síntomas sin llegar a desencadenarse la pérdida de conciencia, es lo que se conoce como presíncope vasovagal.

Con frecuencia se identifica un desencadenante claro: ambientes calurosos, dolor y/o miedo (visión de sangre, punciones venosas...), ansiedad, bipedestación prolongada (estar mucho de pie en la misma situación), cambios posturales bruscos (levantarse bruscamente cuando se está tumbado o sentado), maniobras que generen aumento de presión torácica (tos, defecación o micción) y ejercicio físico intenso anaeróbico (ejercicio moderado en series cortas).

### ¿QUÉ DEBE HACER?

- La primera medida y la más eficaz es identificar los factores desencadenantes (ambientes calurosos, cambios posturales...) y reconocer los síntomas premonitorios (el calor, sudoración, palidez de la piel, sensación de mareo, visión borrosa y náuseas) de forma temprana para evitar el síncope.
- Si el niño se encuentra mal debe tumbarse boca arriba elevando las piernas, o sentarse con la cabeza entre las piernas. Si el niño pierde la conciencia también debe tumbarlo con las piernas elevadas y la cabeza de lado para que respire mejor.
- Una vez pasado el episodio y haya desaparecido la sensación de malestar y debilidad debe incorporarse lentamente, si está tumbado, primero sentarse y después de unos minutos levantarse.
- Los niños con tendencia a presentar síncope deben mantener un buen grado de hidratación, asegurando la ingesta de líquidos frecuente y repetidamente, antes, durante y después del ejercicio físico.
- Hay que evitar el sedentarismo y realizar ejercicio físico moderado (aeróbico) al menos tres veces por semana.

### ¿CUÁNDO DEBE ACUDIR A URGENCIAS?

- Síncope sin síntomas premonitorios.
- Síncope con dolor torácico y/o palpitaciones.
- Síncope con el ejercicio físico.
- Síncope asociado a movimientos anómalos y/o incontinencia urinaria.