



SÍNCOPE (DESMAYOS)

Síntomas previos:

1. Piel pálida.
2. Aturdimiento.
3. Molestias abdominales
4. Náuseas.
5. Sensación de calor.
6. Sudor frío y húmedo.
7. Visión borrosa
8. Bostezos



¿Qué los causa?

- Mucho Tiempo Parado
- Mucho tiempo Sentado
- Cambio de Posición
- Mucho Calor
- Comida Copiosa
- Estrés o Emociones

Cómo Prevenirlo:

REALIZAR:

1. Ingesta Abundante de Líquidos (> 2 Litros al día).
2. Ingesta Adecuada de Sal
3. Realizar ejercicio moderado.
4. Técnicas de relajación
5. Procedimientos médicos o dentales semi-acostado

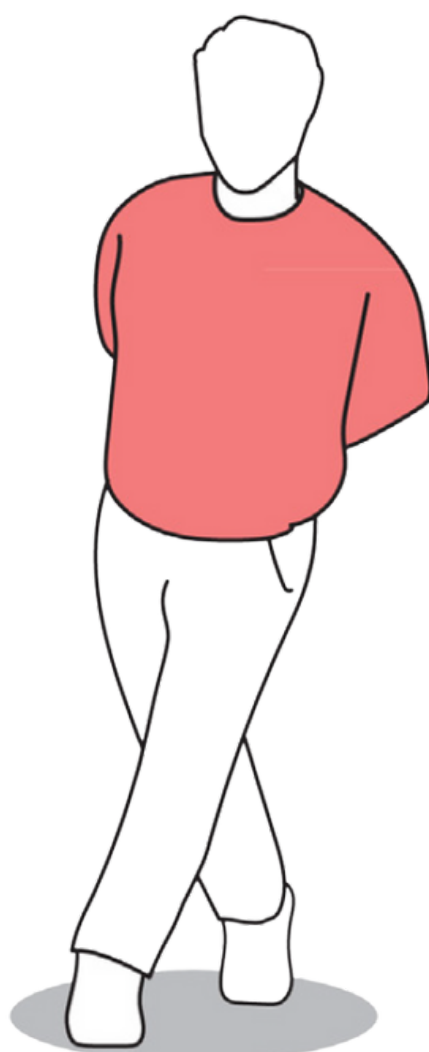
EVITAR:

1. Cambios de postura bruscos
2. Mucho tiempo parado
3. Vómitos, diarreas, anemia, fiebre, drogas y alcohol.
4. Procedimientos médicos o dentales semi-acostado
5. Ambientes calurosos, ruidosos o comidas copiosas rápidas.

SÍ PRESENTAS ALGÚN SÍNTOMA DE AVISO, REALIZAR RAPIDAMENTE ESTAS MANIOBRAS:



Sentarse en cuclillas



Cruzar las piernas tensionando los glúteos.



Entrelazar fuertemente las manos y tensionar los brazos extendiéndolos con fuerza