Hablemos ACERCA DE...

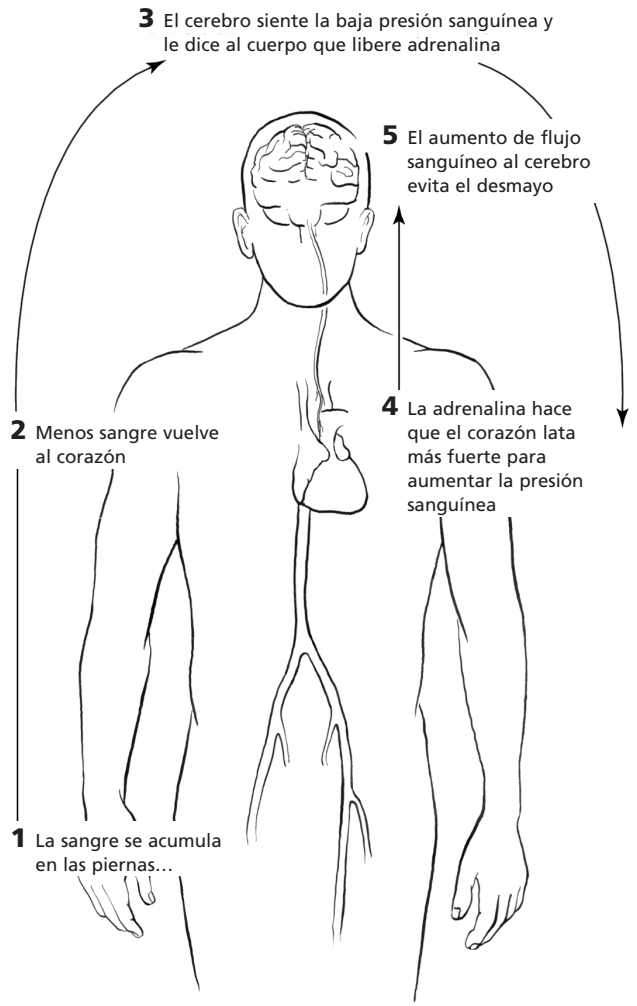
Desmayos (síncope vasovagal)

Los desmayos son bastante comunes en los niños y adolescentes. No son normalmente un problema a largo plazo. Algunos niños también sufren mareos y episodios cercanos a un desmayo, pero no se desmayan en realidad. Síncope es el término médico para el desmayo. Síncope vasovagal es el término utilizado para el tipo más común de desmayos en los niños. Vaso significa que están involucrados los vasos sanguíneos (arterias y venas). Vagal significa que está involucrado uno de los nervios del cuerpo, el nervio vago.

¿Cómo funciona el cuerpo normalmente?

El cuerpo tiene reflejos naturales que controlan la presión sanguínea y los latidos del corazón. Estos reflejos aseguran que el corazón tenga suficiente sangre y oxígeno para evitar el desmayo. Así es como funciona:

1. Cuando se está de pie, la gravedad hace que la sangre se acumule en las piernas. Los vasos sanguíneos en sus piernas se relajan y se agrandan/abren para retener la sangre.
2. Menos sangre vuelve al corazón, y su presión sanguínea comienza a bajar.
3. Su cerebro comienza a sentir que no está recibiendo suficiente sangre.
4. Para ajustarse, el cerebro le dice al cuerpo que libere un producto químico llamado adrenalina.
5. La adrenalina hace que el corazón lata más fuerte y más rápido.
6. Cuando su corazón comienza a latir más fuerte y rápido, la presión sanguínea sube y la sangre fluye mejor al cerebro.
7. Finalmente, los vasos sanguíneos en las piernas vuelven a su tamaño normal. Cuando los vasos vuelven a la normalidad, pueden empujar fácilmente la sangre de regreso al corazón, por lo que no hay sangre acumulándose en las piernas.



¿Qué sucede con el síncope vasovagal?

Con el síncope vasovagal, sucede el mismo proceso descrito anteriormente, hasta el paso 5. Pero entonces:

1. El fuerte latido del corazón debido a la adrenalina también estimula al nervio vago.
2. El nervio vago le dice al corazón que lata más despacio, en lugar de más rápido.
3. El corazón late con fuerza debido a la adrenalina. Al mismo tiempo, los latidos del corazón son más lentos debido a la estimulación del nervio vago.

4. Sólo una pequeña cantidad de sangre vuelve al corazón desde las piernas.
5. La frecuencia cardíaca más lenta, junto con menor cantidad de sangre en el corazón, significa que se está bombeando menos sangre desde el corazón al cerebro.
6. El cerebro no recibe suficiente sangre y oxígeno, y la persona se marea o desmaya.
7. Si la persona se desmaya o se acuesta con su cabeza al mismo nivel que el corazón, más sangre vuelve al corazón y al cerebro.
8. La persona se despierta.

Generalmente, la pérdida de conocimiento dura menos de un minuto, pero después puede dejar cansada a la persona por horas. Algunos de los síntomas del síncope vasovagal pueden incluir movimientos convulsivos tales como espasmos o girar los ojos durante la pérdida de conocimiento. Estos efectos colaterales no significan que hay un trastorno convulsivo o un daño cerebral.

¿Qué produce un desmayo?

Las causas más comunes de los desmayos, especialmente del síncope vasovagal, ocurren cuando la persona:

- Se pone de pie después de haber estado sentada por mucho tiempo
- No bebe suficiente agua o tiene mucho calor
- Está molesta por algo
- Ve sangre
- Está agotada

Algunos niños no tienen ninguna señal de advertencia que les haga saber que se pueden desmayar. Otros pueden tener una señal de advertencia que puede ser una o más de las siguientes:

- Visión borrosa, con manchas o en túnel
- Malestar estomacal
- Mareo
- Zumbido en los oídos
- Sofoco
- Dolor de cabeza

Cuando su hijo sienta alguna de estas señales de advertencia, debe acostarse lo más rápido posible. Esto ayudará a que la sangre fluya al cerebro. Acostarse también evitará que se caiga y se golpee. Su hijo puede lastimarse si no hay señales de advertencia o si ignora las mismas. La posibilidad de lastimarse es mayor si su hijo está conduciendo, nadando, trepando o andando en bicicleta cuando se desmaya.

¿Cómo sabe el pediatra de mi hijo si se trata de síncope vasovagal?

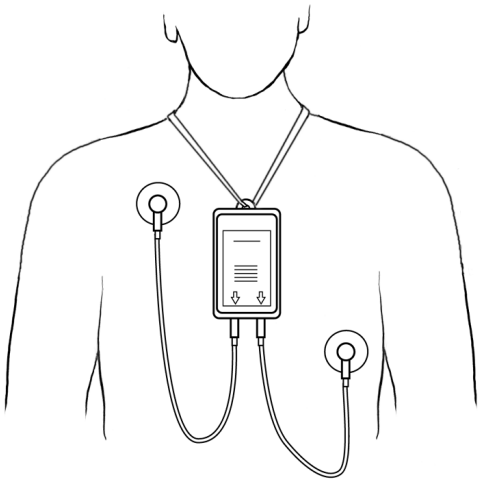
Muchas veces, un proveedor de cuidados de la salud puede saber si es un síncope vasovagal por la historia clínica de su hijo y un examen físico. Se pueden hacer algunas pruebas a algunos niños. Las pruebas más comunes se explican a continuación.

Electrocardiograma (ECG)

Algunas veces, un ritmo cardíaco anormal puede producir desmayos. Un ECG es una prueba que puede usarse para medir el ritmo cardíaco de su hijo. Se colocan discos adhesivos (electrodos) sobre el pecho, brazos y piernas de su hijo para registrar la electricidad que produce el corazón de su hijo. Esta prueba es indolora.

Registrador de eventos

Un registrador de eventos es un pequeño monitor que registra el ritmo cardíaco de su hijo como el ECG. Se le utiliza para observar si su hijo tiene algún latido diferente. El registrador de eventos tiene aproximadamente el tamaño de un bíper o iPod y se usa alrededor de la cintura de su hijo o en una bolsa que pueda llevar. Muchas veces se pide a los niños que usen el registrador de eventos durante 2 a 4 semanas.



Cuando su hijo siente las señales de advertencia o se desmaya, él o alguien cerca de él (un padre, maestro o amigo) presiona un botón en el registrador. El registrador de eventos almacena una imagen de cómo se veía el ECG de su hijo en el momento que se presionó el botón, así como unos momentos después. Entonces usted puede enviar la imagen registrada por teléfono para que su proveedor de cuidados de la salud la revise. Si el desmayo es producido por estimulación vasovagal, el ritmo cardíaco será normal, pero la frecuencia cardíaca puede ser lenta.

El segundo tipo de monitor registra automáticamente el ECG de su hijo. No es necesario presionar un botón o enviar la imagen grabada. Lo que sí tiene que hacer es informarle a alguien que su hijo tuvo síntomas.

Prueba de inclinación

Su proveedor de cuidados de la salud también puede usar una prueba de inclinación para intentar imitar los eventos que produjeron el desmayo. Durante la prueba de inclinación, su hijo estará acostado sobre una mesa asegurado con tiras para su protección. Un ECG, un monitor automático de presión arterial y una máquina que mide la cantidad de oxígeno en la sangre leerán las mediciones del corazón de su hijo.

Primero la mesa permanece plana. Luego la mesa es inclinada hacia arriba hasta una posición en la que está casi parada. La mesa permanece en esta posición durante 45 minutos, o hasta que su hijo tenga síntomas de desmayos o un cambio significativo en la frecuencia cardíaca o presión arterial. Los cambios se registran a medida que suceden, y entonces la mesa se regresa a la posición horizontal.

Si se desarrollan señales de advertencia junto con cambios en la presión arterial o frecuencia cardíaca, esto ayudará a su médico a saber que el diagnóstico es un síncope vasovagal.

¿Cómo se tratarán los desmayos de mi hijo?

El tratamiento no cura el síncope vasovagal, pero ayuda a controlar los desmayos y mareos. Algunas veces cuando se suspende el tratamiento, los síntomas regresan. El estrés, las enfermedades o la menstruación pueden aumentar las veces en que su hijo sufra estos problemas. Las opciones de tratamiento incluyen una o más de las que se enumeran a continuación:

- **Evite actividades que produzcan mareos o desmayos.** Éstas incluyen clima cálido, sauna, baños calientes, estar parado durante mucho tiempo o duchas calientes prolongadas. Evite el alcohol. Beber alcohol puede producir desmayos porque puede causar que los vasos sanguíneos se agranden. Si los vasos sanguíneos se agrandan pueden recolectar y acumular más sangre en las piernas. Esto puede producir el desmayo. Evite la cafeína. Si su hijo bebe o come cosas con cafeína, éstas pueden deshidratarlo y también producir desmayos.
- **Ingiera más sales y líquidos.** Esto puede ayudar a disminuir las pérdidas de conocimiento. Es

importante ingerir sal y líquidos juntos, de forma que no se altere el equilibrio de sal y agua del cuerpo. Si se altera el equilibrio de sal y agua, esto puede producir más desmayos. Si se aumentan la sal y los líquidos juntos, esto ayudará a aumentar el volumen total de sangre en el cuerpo. Una vez que el volumen de sangre de su hijo es normal, la presión arterial permanece normal, y los mareos y desmayos se producen con menor frecuencia. Siga los "Consejos para aumentar el consumo de líquidos y sal" que se brindan a continuación.

- **Maniobras físicas.** Su hijo puede realizar maniobras simples tales como contraer los músculos de las piernas, agacharse, inclinarse o cruzar las piernas mientras está de pie. Éstas pueden evitar los mareos y desmayos si su hijo las realiza cuando tiene las primeras señales de advertencia. Muchos niños encuentran que les ayuda dormir con la cabeza de la cama elevada y usar medias de soporte durante el día. Un programa regular de ejercicios que incluya levantamiento de pesas también ayuda a prevenir los síntomas.
- **El médico de su hijo puede recetar medicamentos para ayudar a controlar el síncope vasovagal.** Asegúrese de entender cómo y cuándo administrar esos medicamentos a su hijo. No deje de darle los medicamentos sin antes hablar con el proveedor de cuidados de la salud de su hijo. Si suspende los medicamentos por su cuenta, puede producir graves problemas para su hijo.

Algunos consejos para recordar...

El tratamiento no cura el síncope vasovagal, pero ayuda a aliviar los mareos y desmayos. Si suspende el tratamiento, los síntomas pueden recomenzar. Es muy importante que su hijo escuche a su cuerpo.

Si siente hasta el más pequeño mareo, debe dejar de hacer lo que esté haciendo y acostarse. Si su hijo continúa teniendo episodios de mareos o desmayos frecuentes, no debe conducir, trepar, nadar o andar en bicicleta solo. Si durante cualquier actividad su hijo tiene síntomas, haga que se detenga y descanse. No suspenda ningún tratamiento prescrito sin hablar primero con el proveedor de cuidados de la salud de su hijo. Algunos medicamentos pueden producir problemas graves si se suspenden de repente. Es realmente importante llamar a su proveedor de cuidados de la salud si tiene alguna pregunta e informarle si los síntomas continúan.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a aumentar su consumo de sal y líquidos?

- Haga que su hijo beba de 3 a 5 litros de líquido todos los días. Por lo menos la mitad debe ser agua, bebidas deportivas o descafeinadas.
- Su hijo debe tener con él en todo momento una botella de agua. Si su hijo necesita permiso para tener una botella de agua en la escuela, coordine esto con su médico.
- Agregue sal a la comida de su hijo en la mesa; esto aumentará el consumo de sal. Si esto no funciona o si no le gusta la comida salada, puede tomar tabletas de sal.
- Comience con 1 ó 2 tabletas de sal por día, en la mañana. No tome las tabletas de sal con el estómago vacío.
- Si los síntomas continúan apareciendo, dele las tabletas de sal dos veces al día, en la mañana y el mediodía.
- Si su hijo está afuera en clima caliente o realiza mucho ejercicio, es posible que necesite aumentar su consumo de sal aún más.

Intermountain Primary Children's Medical Center
The Child First and Always®

© 2012 Intermountain Healthcare, Primary Children's Medical Center. Toda la información contenida en la series ***Hablemos acerca de . . .*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de cuidados de la salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Pediatric Education Services, 801.662.3500 | Translation 06/12, LTA520551505 | Fainting (Vasovagal Syncope) (02/12)