

ACTUACIÓN Y PREVENCIÓN DEL SÍNCOPE POR CALOR EN LA POBLACIÓN

DAVID INFANTE REYES,
ROCÍO ROJAS MÁRQUEZ,
HELENA POZO ROMERO

PALABRAS CLAVE: Síncope, problema de salud común, actuación, medidas de prevención, síncope por calor.

METODOLOGÍA

Se realiza una revisión sistemática de la bibliografía de artículos encontrados entre los años 2005 y 2015 en las bases de datos: Medline, Pubmed, Scielo, google académico, Bvs. Las palabras clave utilizadas fueron: "síncope", "golpe de calor", "actuación", "prevención". Los criterios de inclusión fueron artículos relacionados con las palabras de la búsqueda de textos completos en inglés y español que tuviesen evidencia científica.

OBJETIVO

Se realiza una revisión que nos permite conocer la prevención de éste problema de salud tan común entre la población y averiguar la correcta actuación en caso que se produzca hasta la llegada del equipo de emergencia o traslado al centro sanitario útil o más cercano.

RESULTADOS

En los artículos encontrados existe una unificación de criterios en cuanto a los síntomas que sugiere un síncope y los primeros pasos para una actuación correcta, rápida y sencilla adaptada a la población. Se hace referencia a la prevención del mismo para nuestra salud, debido a las complicaciones que puede provocar un síncope por golpe de calor.

En la mayor parte de los artículos hacen hincapié en ancianos, niños y profesionales que trabajan a altas temperaturas; y todos ellos explican de forma sencilla y clara las medidas a aplicar para evitar que se produzcan, como por ejemplo, tener una hidratación adecuada y aumentarla en épocas de verano, aumentar los periodos de descansos cortos e intentar mantenerse en lugares frescos en horas de máxima temperatura y estar pendiente de los posibles síntomas predecibles. Explican la actuación inmediata con sencillos pasos: retirar a la víctima de la zona de calor, mantenerlo en una zona aireada y fresca, elevar las piernas y no dar nada de beber hasta que no exista una mejoría.

El síncope es una pérdida de conciencia súbita con recuperación espontánea o no. Se produce un descenso de la tensión arterial brusca. En ocasiones el síncope puede parecer un ataque de apoplejía. Las causas más comunes son: levantarse demasiado deprisa, agotamiento, estrés emocional, exceso de calor, ritmos cardíacos anormales, enfermedad de base o algunas medicaciones.

En nuestra población es muy común y a la vez muy desconocido el síncope por calor, éste se produce después de estar un largo periodo de tiempo de pie, lo cual, provoca una vasodilatación periférica y alteración de la distribución de la sangre que puede desembocar en hipoxemia cerebral. Este síncope puede evitarse mediante unos fáciles consejos que toda la población debe conocer para evitarlo e incluso aplicar un tratamiento inmediato correcto y rápido.

Los síntomas principales son: sensación de calor, náuseas, bostezos, flatulencias, debilidad, aturdimiento, palidez, sudoración, visión borrosa, frialdad en extremidades y desmayo.

CONCLUSIÓN

Hemos de saber que poniendo en práctica el adiestramiento y conocimientos de la población en este tema, con publicidad y formación, damos a conocer los síntomas de alerta y evitaremos que se produzcan en la mayoría de los casos; lo cual resulta positivo para la salud pública de nuestra población.

Los profesionales sanitarios deben aportar esta información a sus pacientes para mejorar la salud general.