

*Informació per a pacients***Recomanacions per a pacients amb síncope****Què és una síncope?**

És la pèrdua transitòria del coneixement que normalment va acompanyada d'una caiguda a terra. Aquesta es produeix com a resposta reflexa a una disminució sobtada i transitòria de la pressió arterial i/o de la freqüència cardíaca. En la majoria dels casos, és un episodi aïllat amb una recuperació immediata i sense seqüeles. No obstant això, algunes persones poden patir traumatismes a causa de la caiguda.

Quins símptomes podeu notar abans que es produeixi la síncope?

Alguns tipus de síncope presenten uns senyals que poden durar de segons a minuts:

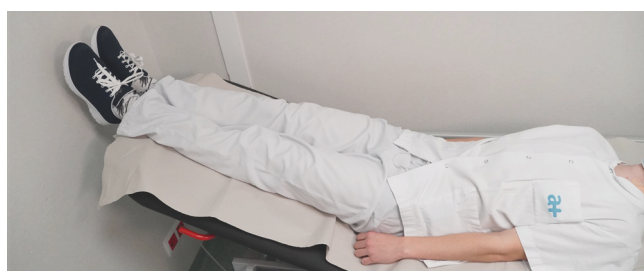
- Sensació de debilitat generalitzada
- Nerviosisme
- Sensació de calor
- Sudoració freda
- Inestabilitat
- Mareig
- Pal·lidesa
- Dolor abdominal
- Nàusees
- Alteracions visuals i auditives

El símptoma final d'alerta és quan tot es torna fosc i es perd la visió.

És fonamental que reconegueu aquests símptomes i us estireu a terra immediatament per prevenir la caiguda. Si els símptomes es repeteixen o es presenten amb dolor al pit o palpitations, cal que busqueu atenció mèdica immediatament.

Què heu de fer si noteu algun senyal?

No intenteu oposar resistència als símptomes. Si esteu dret, és probable que perdeu la consciència. Asseieu-vos i, si és possible, estireu-vos immediatament. Aixegueu les cames, per exemple, recolzant-les a la paret o feu el moviment de bicicleta mentre estigueu estirats.



Estireu-vos a a terra amb les cames elevades, recolzant-les a la paret

Si no us podeu estirar, feu **maniobres de contrapressió**, com les que us expliquem a continuació:



Creueu les cames amb força



Poseu-vos a la gatzoneta

- Si no esteu del tot recuperat, no us aixequiu del terra. Quan ho feu, feu-ho molt lentament.
- És normal sentir-se dèbil i cansat.
- Si experimenteu pèrdua de coneixement amb confusió o pèrdua del coneixement brusca.

Què podeu fer per evitar patir síncope a llarg termini?

- Eviteu tot allò que sabeu que pot desencadenar una síncope.
- Porteu **roba folgada i còmoda**.

- És recomanable **no estar dempeus durant períodes llargs**, especialment si fa calor. Realitzeu exercicis per activar la circulació, com els de punta-taló. Si heu de romandre molt temps drets, utilitzeu mitges elàstiques.
- Estigueu preferentment en **espais frescos i oberts**. Eviteu les aglomeracions.
- **Eviteu aixecar-vos bruscament** a la nit per orinar. Asseieu-vos una estona abans d'aixecar-vos.
- **Beveu dos litres de líquids al dia**, especialment si heu suat molt o teniu gastroenteritis o febre, per evitar que la deshidratació.
- **Mantingueu horaris regular per menjar**, no us salteu cap àpat i eviteu que siguin massa abundants.
- **Eviteu les begudes alcohòliques**, ja que poden empitjorar els símptomes
- **Si no teniu hipertensió ni malalties renals o cardíaques**, podeu augmentar el consum de sal amb moderació. Si teniu dubtes, consulteu al metge.
- **Si preneu medicació per a les síncope**, no la deixeu de prendre.
- **Feu exercici regularment**. Eviteu el sedentarisme i els sobreesforços.
- En cas de tenir síncope sovint, **és possible que no sigui segur conduir**. Cal que ho consulteu amb el vostre metge.

Per a més informació podeu descarregar-vos l'APP d'Althaia al vostre mòbil

