Aturdimiento o desmayo: Instrucciones de cuidado [Lightheadedness or Faintness: Care Instructions]

Instrucciones de cuidado

El aturdimiento es la sensación de que está a punto de desmayarse o de "perder el conocimiento". No se siente como si usted o lo que le rodea se mueve. Es distinto del vértigo, que es la sensación de que usted o las cosas que le rodean dan vueltas o se inclinan.

El aturdimiento suele desaparecer o mejorar cuando se acuesta. Si el aturdimiento empeora, esto puede conducir a un desvanecimiento.

Es común sentirse aturdido de vez en cuando. Por lo general, el aturdimiento no se debe a un problema grave. A menudo es causado por una disminución de corta duración de la presión arterial y el flujo de sangre hacia la cabeza que se produce al ponerse de pie con demasiada rapidez cuando está acostado o sentado.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Acuéstese durante 1 o 2 minutos cuando se sienta aturdido. Después de acostarse, siéntese lentamente y permanezca sentado de 1 a 2 minutos antes de ponerse de pie lentamente.
- Evite los movimientos, las posturas o las actividades que le hayan producido aturdimiento en el pasado.
- Descanse mucho, en especial si está resfriado o tiene gripe, ya que estas pueden causar aturdimiento.
- Asegúrese de beber abundante líquido, en especial si tiene fiebre o si ha estado sudando.
- No conduzca ni se ponga a sí mismo o ponga a otros en peligro mientras se sienta aturdido.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Tiene síntomas de un ataque cerebral. Estos pueden incluir:
  - Entumecimiento, hormigueo, debilidad o parálisis repentinos en la cara, el brazo o la pierna, sobre todo si ocurre en un solo lado del cuerpo.
  - Cambios súbitos en la vista.
  - Problemas repentinos para hablar.
  - Confusión súbita o dificultad repentina para comprender frases sencillas.
  - Problemas repentinos para caminar o mantener el equilibrio.

    - Un dolor de cabeza intenso y repentino, distinto a los dolores de cabeza anteriores.

- Tiene síntomas de un ataque al corazón. Estos podrían incluir:
    - Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
    - Sudoración.
    - Falta de aire.
    - Náuseas o vómito.
    - Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula, la parte superior del abdomen, o en uno o ambos hombros o brazos.
    - Aturdimiento o debilidad repentina.
    - Latidos cardíacos rápidos o irregulares.

  Cuando llame al **911**, es posible que le digan que mastique 1 aspirina para adultos o 2 a 4 aspirinas de dosis baja. Espere a la ambulancia. No trate de conducir usted mismo un automóvil.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- El aturdimiento empeora o no mejora con los cuidados en el hogar.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes

Escriba **X578** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de **"Aturdimiento o desmayo: Instrucciones de cuidado".**

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.