

Guía de Recuperación: La Reacción Vasovagal tras la Donación

¿Qué es el presíncope vasovagal?

Una reacción inofensiva y transitoria.

Es una sensación de desmayo inminente causada por una caída de la tensión y el ritmo cardíaco tras la donación.

Causas principales



pérdida de sangre



dolor por la punción



reacción por fobia a las agujas

Reconoce los Síntomas

Malestar físico general

mareo, inestabilidad



náuseas



debilidad general



boca seca



Signos visibles y sensoriales



sudoración fría, palidez



visión borrosa o "en túnel"



pitidos en los oídos

Acción Inmediata

(Primeras 2 a 4 horas)



Tumbarse y reposar

Permanezca tumbado o sentado hasta recuperarse. Si los síntomas vuelven, tumbese inmediatamente y eleve las piernas.



Hidratación y alimentación

Beba abundante agua o bebidas azucaradas y coma en pequeñas cantidades según su tolerancia.



Seguridad física

Levántese de forma progresiva, evite estar de pie mucho tiempo y manténgase alejado de ambientes calurosos.

Cuidados para las siguientes 24 horas



Actividad física restringida

Evite el ejercicio intenso, los esfuerzos importantes y los cambios bruscos de posición durante todo el día.



Restricciones de consumo y conducción

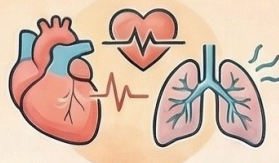
No consuma alcohol y evite conducir si persisten los mareos o cualquier sensación de malestar.

¿Cuándo acudir al médico?



Pérdida de conciencia prolongada

Busque ayuda si el desmayo se repite o dura más de un minuto.



Síntomas cardíacos o respiratorios

Acuda a urgencias si siente dolor o presión en el pecho, palpitaciones intensas o dificultad para respirar.



Complicaciones físicas adicionales

Es necesaria la valoración médica en caso de convulsiones o si ha sufrido un golpe fuerte en la cabeza por una caída.