



# ¿CÓMO ACTUAR ANTE UN DESMAYO?

---

Las medidas para atender a una persona que se desmaya son diversas, aquí se presenta las formas generales y de igual forma cómo reaccionar en caso de sentir que nosotros mismos estamos a punto de desmayarnos.

En caso de que sientas que estas a punto de desmayarte:

- Recuéstate o siéntate, para evitar un colapso.
- No te levantes tan rápido, primero siéntate y permanece varios minutos en esa postura.
- Siéntate y baja la cabeza, colocándola entre las rodillas. De ese modo ayudaras a que la sangre llegue al cerebro, minutos después levanta poco a poco la cabeza hasta enderezar la espalda.

Ante una situación de desmayo en otra persona:

- Acostarlo en una superficie horizontal.
- No moverla si sospechas de alguna lesión a causa de la caída.
- Afloje cualquier prenda que le apriete (cuello, corbatas, cinturones).
- Levante los pies y las pantorrillas y apóyelas en algún objeto que le de altura, por ejemplo, mochilas o chaquetas.
- Debido a que es común que la persona se sienta débil después de un desmayo asegúrese que la persona se mantiene acostada durante un rato.
- Si la persona vomita, acuéstala de lado o volteá su cabeza.
- No avientes agua al rostro de la persona.
- No suministres ningún líquido.



En caso de que la persona no recupera la conciencia a los pocos minutos o antes del desmayo sintió dolor en el pecho o dificultades para respirar, llame al número de emergencias 911.



Nueva eps. (s. f.). *¿Cómo actuar frente a una persona que sufrió un desmayo? [Imagen]*. Nuevaeps.  
<https://www.nuevaeps.com.co/blog/como-actuar-frente-a-una-persona-que-sufrio-un-desmayo>



De Rcpdesdemico, V. T. L. E. (2017). *[Imagen]. Desmayos SIN traumatismo: iiiTODOS AL SUELO!!! EMERGENCIA SANITARIA. iCON TUS MANOS PUEDES SALVAR VIDAS!*

<https://emergenciasanitariacontusmanospuedessalvarvidasblog.wordpress.com/2017/05/09/desmayos-sin-traumatismo-todos-al-suelo/>