

# Desmayo relacionado con la vacunación:

## Lo que necesita saber

### ¿Qué es desmayarse?

Desmayarse (el término médico es “síncope”) es cuando una persona pierde la consciencia (se desvanece) poco después de un cambio repentino y temporal en el flujo sanguíneo al cerebro. Una persona que está a punto de desmayarse puede sentirse aturdida, mareada, débil, con náuseas, sudorosa o fría. Puede sentirse ruborizada o tener un cambio en la visión.

Cuando las personas se desmayan, sus músculos pueden tener contracciones y esto puede confundirse con una convulsión. Sin embargo, normalmente se despiertan rápidamente después del desmayo. El motivo por el que el desmayo es importante es que las personas que se desmayan pueden sufrir lesiones al caerse. Los desmayos son más frecuentes en las personas que tienen mucho miedo a las agujas.

### Puede reducir el riesgo de desmayos relacionados con la vacunación

#### Aspectos básicos:

- Antes de la visita, coma o beba si es necesario. Si tiene mucha hambre o sed, es posible que tenga más probabilidades de desmayarse al vacunarse.
- Informe a la persona que le administre la vacuna si tiene antecedentes de mareos o desmayos relacionados con la vacunación o las inyecciones. Además, hágale saber qué le ayuda.
- Siéntese o recuéstese para recibir las vacunas y permanezca así durante unos 15 minutos después de haber completado la vacunación.
- Si usted es el padre/la madre o el acompañante del receptor de la vacuna, bríndele su apoyo. Evite usar palabras que lo asusten, pero no dé falso consuelo tampoco (“No sentirás nada”).<sup>1</sup>

### ¿Qué sucede si siente que va a desmayarse durante la vacunación?

Si empieza a sentir que va a desmayarse, siéntese o recuéstese si puede. Si se desmaya, el proveedor de atención médica lo ayudará. Debería sentirse mejor en unos minutos.

1. *Improving the Vaccination Experience: What Parents and Caregivers Can Say (Mejorar la experiencia de la vacunación: Lo que dicen los padres y los cuidadores)* de AboutKidsHealth (Canadá) en [assets.aboutkidshealth.ca/AKHAssets/CARD/Parents\\_WhatYouCanSay.pdf?hub=cardcommvac#card](https://assets.aboutkidshealth.ca/AKHAssets/CARD/Parents_WhatYouCanSay.pdf?hub=cardcommvac#card)

2. Ejemplo de ejercicio de tensión muscular: Siéntese en una silla. Durante unos 10 a 15 segundos, tense/apriete los músculos de la pierna y el abdomen, pero no el brazo donde irá la aguja. Libere la tensión durante 20 a 30 segundos. Repita los pasos tensos y de liberación hasta que la sensación de desmayo pase. De: *Needle Related Fainting: Why Does It Happen? What to Do About it? (Desmayo relacionado con la aguja: ¿Por qué ocurre? ¿Qué hacer al respecto?)* de AboutKidsHealth (Canadá) en [assets.aboutkidshealth.ca/AKHAssets/CARD\\_Muscle\\_Tension.PDF?hub=cardcommvac#card](https://assets.aboutkidshealth.ca/AKHAssets/CARD_Muscle_Tension.PDF?hub=cardcommvac#card)

### Desmayo relacionado con la vacunación

Los adolescentes y adultos jóvenes tienen más probabilidades de desmayarse después de la vacunación, pero puede ocurrir a cualquier edad. El desmayo es una reacción a la inyección. No está causada por ningún ingrediente específico de la vacuna y no es un motivo para evitar ninguna vacunación futura. Algunas personas tienen un patrón de desmayo relacionado con las inyecciones, especialmente si están ansiosas.



#### Una o más de estas opciones también pueden ayudar:

- Distráigase con un juego o una aplicación en un dispositivo móvil.
- Realice respiraciones lentas y profundas antes, durante y después de la vacunación.
- La mayoría de las personas prefieren mirar hacia otro lado, pero mire al vacunador si eso le calma.
- Hable de algo agradable con el vacunador o alguien que esté con usted.
- Aprenda a realizar ejercicios sencillos de tensión muscular para prevenir los desmayos relacionados con la vacunación.<sup>2</sup>
- Para obtener más ideas, visite los recursos “Tratamiento de la ansiedad por la vacunación” de Immunize.org para receptores y cuidadores en [www.immunize.org/handouts](http://www.immunize.org/handouts).

