



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Educació, Cultura,
Universitats i Empleo



mármol
de alicante

ASOCIACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Primeros auxilios
en el ámbito de
la piedra natural

Lipotimias y síncope

La pérdida de conocimiento



La pérdida de conocimiento consiste en una disminución brusca del nivel de consciencia que se puede manifestar de diversas formas.

Comprender las diferencias es crucial a la hora de prestar la atención adecuada y mantener la seguridad y eficiencia en el trabajo.

Las alteraciones más comunes en la pérdida temporal de consciencia son:

- ☐ **Lipotimia.** Sensación de desmayo inminente, con pérdida parcial de la consciencia y tono muscular que no llega a un desmayo completo. Los síntomas son: palidez, piel fría y sudorosa, pulso débil y lento, mareo, debilidad...
- ☐ **Síncope.** Pérdida completa de la consciencia o desmayo de duración breve, que se recupera de forma espontánea. La persona afectada queda inconsciente y no recuerda lo sucedido. Los síntomas son: palidez en los primeros segundos con enrojecimiento a continuación.



Las causas más comunes

Entre las posibles causas de lipotimias y síncope se incluyen:



- ☐ El sol y las altas temperaturas
- ☐ Problemas respiratorios
- ☐ Tiempo de pie o levantarse rápido
- ☐ Hambre o deshidratación
- ☐ Causas neurológicas
- ☐ Algunos medicamentos
- ☐ Consumo de alcohol o drogas
- ☐ Hipotensión, hipoglucemia
- ☐ Causas cardíacas
- ☐ Estrés, miedo
- ☐ Fatiga o esfuerzo extremo
- ☐ Dolor intenso
- ☐ Anemia



La seguridad en el trabajo

El principal peligro asociado con la lipotimia o el síncope en el trabajo es el **riesgo de caídas o lesiones**. Si una persona pierde la consciencia, incluso por unos segundos, puede caerse y **sufrir golpes, fracturas o heridas más graves**.

Además, **operar maquinaria pesada o trabajar en alturas** bajo ciertas condiciones podría resultar fatal para esa persona y para quienes le rodean.



Consejos para prevenir una lipotimia o síncope

Si bien no siempre se pueden prevenir, estas recomendaciones ayudan a reducir el riesgo.

- ☐ **Bebe agua** a lo largo del día, especialmente en días calurosos.
- ☐ **Evita estar de pie sin moverte** durante periodos prolongados.
- ☐ Si sientes **mareo o visión borrosa**, busca una posición segura.
- ☐ **No comas en exceso**; mejor opta por comidas ligeras y regulares.
- ☐ **Levántate despacio** si estas sentado o tumbado.
- ☐ **No consumas alcohol y evita la cafeína y el tabaco.**
- ☐ Haz descansos, especialmente si hace calor o estás en espacios con poca ventilación.
- ☐ **Haz uso siempre de los EPI's.** Son esenciales para minimizar las lesiones en caso de pérdida de conocimiento.
- ☐ Utiliza la **ropa de trabajo adecuada** para cada estación.
- ☐ Consulta los **efectos secundarios de tu medicación** con el médico.
- ☐ **Revisa tu estado de salud** de forma periódica.
- ☐ **Informa a la empresa** si tienes tendencia a sufrir desmayos.
- ☐ **Haz ejercicio físico** con regularidad.
- ☐ **Practica técnicas de relajación** para controlar el estrés.



¡Atención! Las pérdidas de conocimiento pueden causar graves accidentes.

Primeros auxilios durante una lipotimia o síncope

Si presencias una convulsión, sigue estas pautas:

- ☐ **Protegerla para evitar caídas.** Ayúdala a sentarse o recostarse de lado y asegúrate de que está fuera de peligro.
- ☐ Colócala **boca arriba en el suelo con las piernas elevadas.**
- ☐ Si la persona está inconsciente, pero respira, colócala en la **posición lateral de seguridad (ver folleto número 6).**
- ☐ Afloja las prendas ajustadas.
- ☐ **No ofrezcas comida ni bebida** hasta que la persona esté consciente y alerta.
- ☐ **Tranquilízala y evalúa otros síntomas** (palidez extrema, debilidad persistente, dolor, confusión...).
- ☐ **Pregunta** (si está consciente) **sobre síntomas previos al síncope**, como mareos, visión borrosa, o si estaba expuesta al calor intenso o a un esfuerzo físico.



Llama a emergencias si:

- ☐ La persona no recupera la conciencia en 1 ó 2 minutos.
- ☐ Ha sufrido un golpe al desmayarse.
- ☐ Tiene antecedentes médicos importantes .
- ☐ Presenta convulsiones o dificultad para respirar.
- ☐ Si tu vida corre peligro.
- ☐ En caso de duda o no saber como actuar.

Evita actuar en solitario y avisa a tu responsable.

Procedimientos e instrucciones de primeros auxilios en el ámbito de la piedra natural en la Comunidad Valenciana

Los contenidos de este documento han sido desarrollados por Mármol de Alicante en colaboración con Centro Tecnológico del Mármol, Piedra y Materiales. Este documento forma parte de una colección de diez dípticos que tienen la finalidad de promocionar entre todas las empresas del sector de la roca ornamental los procedimientos e instrucciones de primeros auxilios con el fin de fomentar un ambiente más seguro, reducir la gravedad de lesiones, mejorar la recuperación y disminuir la morbilidad de las personas. Para apoyar la comprensión de los contenidos se han incorporado videos de una entidad de reconocido prestigio como es Cruz Roja.

Recopilación de Documentos de la Colección

Díptico 1	Introducción a los primeros auxilios
Díptico 2	Soporte vital Básico, RCP y desfibrilador
Díptico 3	Heridas, hemorragias, cortes y amputaciones
Díptico 4	Quemaduras
Díptico 5	Traumatismos óseos
Díptico 6	Problemas respiratorios
Díptico 7	Convulsiones
Díptico 8	<u>Lipotimias y síncope</u>
Díptico 9	Traslado de personas accidentadas
Díptico 10	Contenido del botiquín

Accede a todos los dípticos haciendo clic en marmoldealicante.com.

El proyecto se ha desarrollado en el marco de la RESOLUCIÓN de 27 de diciembre de 2024, de la Dirección General de Trabajo, Cooperativismo y Seguridad Laboral, sobre concesión de subvenciones públicas para la realización de acciones de prevención de riesgos laborales, de acuerdo con la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales, convocadas mediante Resolución de 14 de agosto de 2024, de la Conselleria de Educación, Cultura, Universidades y Empleo.

Número de expediente: TRAPRL/2024/1