



**HACK
THE VAX**

¿SENSACIÓN DE DESMAYO?

El desmayo es una preocupación muy común y puede ser una respuesta natural (aunque molesta) del sistema nervioso. Si esto es un problema para ti, puedes usar algunas técnicas simples para evitar que suceda. Aprieta la pierna y los músculos abdominales, acuéstese y/o bebe mucha agua. La vibración que ofrece el producto Buzzy Bee también ayuda a prevenir los desmayos.

APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Las personas se desmayan porque el sistema parasimpático “calmante de los nervios” reduce demasiado la presión arterial. Al tratar de devolver la sangre al cerebro, posicionamos nuestro cuerpo en sentido horizontal para aumentar el flujo sanguíneo a nuestro cerebro y bombear nuestra sangre con ayuda de la tensión muscular ayuda a lograrlo. Además, la vibración de Buzzy Bee puede ofrecer un impulso al sistema simpático “excitante”, que también ayuda a prevenir los desmayos.

PASOS

La deshidratación nos hace más propensos a desmayarnos, así que asegúrate de beber mucha agua aproximadamente una hora antes. Las bebidas con cafeína también pueden ayudar. Si comienzas a sentirte débil, respira profundamente y concéntrate en apretar repetidamente la pierna y las nalgas (también conocidas como músculos glúteos). Levantar las rodillas y/o sentarte con las piernas cruzadas es útil para que la sangre regrese al cerebro. Acostarse (idealmente con los pies por encima del corazón) durante la inyección puede ser útil, especialmente si tienes antecedentes de desmayos o si esto te hace sentir más cómodo.

QUÉ PUEDES DECIR

“Tengo un historial de desmayos y no quiero que esto vuelva a suceder. Me ayuda cuando yo (me acuesto/recuesto/ agacho/lo que elijas). Si te digo que tengo que acostarme, tengo que hacerlo rápido para evitar desplomarme”.

