



¿Mareo?
¿El mundo girando a tu alrededor?
PODRÍA SER VÉRTIGO.

Concientización sobre la Enfermedad Vestibular

HASTA 1 DE CADA 10 PERSONAS EN TODO EL MUNDO EXPERIMENTA VÉRTIGO, ¿ERES UNA DE ELLAS?

Si es así, es posible que sepas cuánto impacto puede tener el vértigo en la vida diaria de una persona. Poner palabras exactas sobre cómo se siente el vértigo es difícil y con demasiada frecuencia, la sensación se descarta como mareos.

Esta es una buena ocasión para ahondar sobre el vértigo como un síntoma común y real que debemos tomar en serio. Al crear conciencia sobre el vértigo, podemos ayudar a las personas que lo experimentan a obtener la ayuda que necesitan.

COMPRUEBE SI ES VÉRTIGO

La principal sensación asociada con el vértigo es que usted o el entorno que lo rodea, se está moviendo o girando. Algunas personas con vértigo refieren que sienten que el horizonte se ve alejado, otros dicen que es como caerse cuando están quietos, incluso refieren a menudo sentirse mareadas, con visión borrosa y/o dificultad para enfocar. Esta sensación puede ser leve o puede ser tan grave que le resulte difícil mantener el equilibrio y realizar las tareas cotidianas.

Algunas personas se sienten enfermas o incluso llegan a enfermarse.

El vértigo puede desarrollarse repentinamente y durar unos segundos, o puede durar mucho más tiempo, incluso varios días.

¿QUÉ CAUSA EL VÉRTIGO?

El vértigo es un síntoma, más que una condición en sí misma.

¿PERO UN SÍNTOMA DE QUÉ?

Bueno, podría ser secundario a varias causas, pero a menudo puede explicarse por un problema de oído interno. El oído interno, conocido como el “laberinto”, contiene dos estructuras: una responsable de la audición y otra que regula nuestro equilibrio. El sistema de equilibrio en el oído se conoce médicamente como el “sistema vestibular periférico”.³

Nuestro sistema vestibular es como un sistema de navegación para el cuerpo. Los movimientos de la cabeza hacen que se envíen señales desde el oído interno al sistema de equilibrio en el cerebro, que se conoce médicamente como el “sistema vestibular central”. Luego, el cerebro informa la reacción del cuerpo para ayudar a mantener el equilibrio y la postura. Una disfunción en el sistema vestibular puede causar vértigo.³

LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE VÉRTIGO SON:

- Vértigo posicional paroxístico benigno - VPPB: Cristales sueltos en el oído interno. Con el VPPB, los movimientos específicos de la cabeza a menudo causan vértigo.

- Laberinitis: una infección del oído que resulta de un resfriado o después de un ataque de gripe.
- Neuronitis vestibular: causada por la inflamación viral del nervio vestibular.
- Enfermedad de Ménière: trastorno a largo plazo del oído interno, que a veces también implica zumbido en el oído (tinnitus) o pérdida de la audición.

Afortunadamente, el vértigo a menudo se puede tratar con éxito. Las técnicas de fisioterapia, los cambios en el estilo de vida y la medicación son pasos positivos para limitar los ataques de vértigo.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DETENER LA SENSACIÓN DE GIRO?

Lo más importante que debe hacer si sospecha que podría tener esta patología es ir al médico. Se pueden ejecutar pruebas simples para confirmar si es vértigo y comprender qué lo está causando. Una consideración clave es evaluar si este se debe a un problema con el sistema de equilibrio del oído interno o en el cerebro. Una vez que se conoce la causa, el médico puede recomendarle formas de tratarla y proporcionar alivio a largo plazo.

También es importante tratar de identificar los principales desencadenantes de su vértigo para que pueda evitarlos. Los desencadenantes comunes incluyen:

- Estrés: debe tratar de identificar qué situaciones causan más estrés y comúnmente desencadenan vértigo y, si es posible, encuentre formas de evitar o mejorar esas situaciones.
- Alcohol: el alcohol puede causar vértigo debido a la deshidratación y su efecto sobre el equilibrio de líquidos del oído interno. Si nota que se

producen episodios de vértigo después de beber alcohol, trate de limitar su consumo.

- Falta de sueño: cuando está cansado, los síntomas del vértigo pueden empeorar. Si cree que la falta de sueño es un desencadenante, trate de ir a dormir más temprano o encuentre maneras de dormir más.
- Dieta: los alimentos con alto contenido de sal, azúcar o tiramina (un aminoácido que se encuentra especialmente en quesos añejos y carnes crudas) pueden ser desencadenantes del vértigo. Trate de llevar un diario de alimentos para ver qué tipos de alimentos desencadenan el vértigo, para que sepa qué evitar. Como es de esperarse, ¡una dieta bien balanceada que incluya muchas frutas y verduras es la mejor opción!.
- Movimientos de la cabeza o del cuerpo: girar, ponerse de pie o mover la cabeza rápidamente puede iniciar un ataque de vértigo. Si bien el ejercicio regular puede ayudarle a estar más saludable y con más energía, trate de elegir actividades con movimientos constantes. Los ejercicios de equilibrio específicos pueden ayudar a desarrollar la tolerancia en su cerebro para superar el vértigo.

Las cosas que la mayoría de nosotros damos por sentado (viajar, trabajar, visitar amigos, ir de viaje o vacaciones) pueden ser muy difíciles para las personas con vértigo.¹ El vértigo es mucho más común de lo que la gente piensa, 1 de cada 10 personas lo experimentan. A pesar de los desafíos del vértigo, es completamente posible manejarlo y vivir una vida plena.

Sabemos que el vértigo a veces puede confundirse con solo momentos de 'mareos', pero es importante que las personas puedan reconocer los signos, para que su causa pueda diagnosticarse con precisión. La buena noticia es que una vez diagnosticados, los episodios de vértigo a menudo son tratables, por lo que buscar atención adecuada puede ayudar a las personas a volver a hacer lo que aman.

Las cosas que la mayoría de nosotros damos por sentado (viajar, trabajar, visitar amigos, ir de viaje o vacaciones) pueden ser muy difíciles para las personas con vértigo.¹

El vértigo es mucho más común de lo que la gente piensa, 1 de cada 10 personas lo experimentan. A pesar de los desafíos del vértigo, es completamente posible manejarlo y vivir una vida plena.¹



REFERENCIAS

1. AGRAWAL Y, WARD BK, MINOR LB. DISFUNCIÓN VESTIBULAR: PREVALENCIA, IMPACTO Y NECESIDAD DE TRATAMIENTO DIRIGIDO. 2013;23(3):113-117.
2. NEWMAN-TOKER DE, CANNON LM, STOFFERAHN ME, ROTHMAN RE, HSIEH YH, ZEE DS. IMPRECISIÓN EN LOS INFORMES DE LOS PACIENTES SOBRE LA CALIDAD DE LOS SÍNTOMAS DE MAREOS: UN ESTUDIO TRANSVERSAL REALIZADO EN UN ENTORNO DE CUIDADOS AGUDOS. MAYO CLIN PROC. 2007 NOV;82(11):1329-40. DOI: 10.4065/82.11.1329. PMID: 17976352.
3. NHS. VÉRTIGO. PUBLICADO EN 2022. ÚLTIMO ACCESO: 22 DE FEBRERO DE 2022. [HTTPS://WWW.NHS.UK/CONDITIONS/VERTIGO/](https://www.nhs.uk/conditions/vertigo/).
4. MUY BIEN. VÉRTIGO - RESUMEN. REVISADO EN NOVIEMBRE DE 2020. ÚLTIMO ACCESO: 22 DE FEBRERO DE 2022. [HTTPS://CKS.NICE.ORG.UK/TOPICS/VERTIGO/](https://cks.nice.org.uk/topics/vertigo/).
5. BÖSNER S, SCHWARM S, GREVENRATH P, ET AL. PREVALENCIA, ETIOLOGÍAS Y PRONÓSTICO DEL MAREO DE LOS SÍNTOMAS EN ATENCIÓN PRIMARIA - UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. BMC FAM PRACT. 2018;19(1):33. PUBLICADO 2018 FEB 20. DOI:10.1186/S12875-017-0695-0.
6. STRUPP M, BRANDT T. DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DEL VÉRTIGO Y LOS MAREOS. DTSCH ARZTEBL INT. 2008;105(10):173-180. DOI:10.3238/ARZTEBL.2008.0173.

