

## Mareo y vértigo

El mareo o sensación de desmayo se debe a menudo a una baja momentánea de la tensión arterial y del flujo sanguíneo al cerebro. Esto pasa comúnmente cuando una persona se levanta muy rápido si está sentada o acostada. Esta experiencia es llamada “hipotensión ortostática”, lo que quiere decir una baja en la tensión arterial relacionada con un cambio de posición. Aunque esta experiencia puede ser completamente normal, la tendencia puede ser agravada por medicamentos, deshidratación o enfermedad.

Otras causas de mareo más persistente incluyen los efectos colaterales de medicamentos, la tensión, la ansiedad o el alcohol. Una causa menos común del mareo es una anomalía del ritmo cardíaco, la cual puede causar ataques recurrentes de mareo por unos cuantos días.

El vértigo es una forma aún más fuerte del mareo, y en el mismo se tiene la sensación de que el cuerpo de uno o el mundo está dando vueltas. También uno se puede sentir con náusea y puede incluso que se vomite. A algunas personas, el vértigo puede imposibilitarles caminar. Aunque esta sensación de mareo puede ser provocada por cambios en la posición de la cabeza, también puede ser causada por una infección viral llamada “laberintitis”. Este virus con frecuencia le sigue a una gripe o influenza y causa hinchazón en la parte del oído interno que controla el equilibrio.

Si se siente mareado al levantarse, debe sentarse por algunos minutos y respirar profundamente. Luego, levántese de nuevo lentamente. Para prevenir el vértigo, debe evitar los cambios en la posición de la cabeza que lo provocan, o practicar estas posiciones hasta que pueda superar el vértigo. No se acueste completamente plano en la espalda cuando tenga vértigo, ya que esta posición, con frecuencia, empeora la sensación de que todo le da vueltas. Si siente necesidad de acostarse, trate de mantener la cabeza un tanto elevada.

El mareo no es usualmente algo de qué preocuparse. Sin embargo, debe llamar a su doctor si piensa que el mareo puede ser un efecto colateral de un medicamento, si el mareo o el vértigo dura más de tres a cinco días e interfiere con sus actividades cotidianas, o si el vértigo es severo. Debe llamar también si experimenta cualquiera de los siguientes cuatro síntomas junto con el mareo:

1. dolor de cabeza, confusión, pérdida auditiva, cambios de visión, debilidad en los brazos o en las piernas, o adormecimiento de cualquier parte del cuerpo;
2. desmayo o pérdida del conocimiento;
3. ataques recurrentes de mareo en el curso de unos pocos días;
4. un pulso menor que 50 o mayor que 130 latidos por minuto.

\* \* \* \* \*

Para mayor información acerca de la salud ...

- ❖ Visite nuestro sitio Web en **members.kp.org** para tener acceso a enciclopedias acerca de la salud y de las drogas, programas interactivos, tableros de anuncios, clases de salud y muchos temas más.
- ❖ Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- ❖ Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener información acerca de la salud, programas y otros recursos.
- ❖ Con la Guía de Teléfono de la Salud, puede escoger temas y mensajes para escuchar en el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563; o para TTY al 1-800-777-9059. Pida una Guía de Teléfono de la Salud de su Centro o Departamento de Salud o descargue una copia en **members.kp.org** (Busque bajo "Healthphone".)

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.