

CONSEJOS PARA PACIENTES CON MAREO Y VÉRTIGO

“NO ES LO MISMO ESTOY MAREADO QUE TENGO UN VÉRTIGO”

VÉRTIGO

Cuando se padece un “vértigo” propiamente dicho notamos que los objetos que nos rodean se mueven alrededor de nosotros o nosotros nos movemos alrededor de ellos.

A veces se puede acompañar de náuseas y vómitos.

MAREO

El término mareo es una sensación que refieren ciertas personas como de inestabilidad, embotamiento de la cabeza, como andar flotando o entre algodones, como desfallecimiento con el cambio de postura

Otro tipo de mareo es lo que científicamente se llama “Cinetosis”

Es el mareo que aparece generalmente en viajes en barco y en avión, que puede acompañarse de náuseas y vómitos, con sensación de bostezo y sudoración.

NORMAS GENERALES PARA EL TRATAMIENTO DE LOS CUADROS DE VÉRTIGO Y DEMAS ENTIDADES RELACIONADAS CON VÉRTIGO.

- 1.- Evitar fumar durante la fase aguda del vértigo.
- 2.- Restringir al mínimo el consumo de bebidas alcohólicas.
- 3.- Disminuir el consumo de sal .
- 4.- Evitar tomar más de tres días los fármacos que se le indiquen para tratar la fase aguda de vértigo.
- 5.- Alguno de los fármacos que esté tomando para otras enfermedades pueden ocasionarle mareo y vértigo.
- 6.- Permanecer en una situación “activa” realizando las tareas que normalmente venía haciendo, dentro de los límites que su estado le permita.
- 7.- Durante una fase aguda de vértigo evite estar solo. Tampoco es conveniente que conduzca vehículos o utilice maquinaria peligrosa o realice trabajos que requieran cierto grado de conservación del equilibrio.
- 9.- La falta de movilidad de la cabeza de forma prolongada puede aumentar la duración de los síntomas de vértigo y mareo.
- 10.- Evite la inactividad forzada sobretodo de la región cervical, salvo que tenga un daño previo de la columna cervical.
- 11.- Inicie lo antes posible los ejercicios de rehabilitación que le indique su médico.
- 12.- Si padece “Cinetosis” puede tomar algún tratamiento sintomático una hora antes de someterse a ese estímulo que le provoca mareo (barco, avión....).
- 13.- Si padece presincoptes por hipotensión ortostática, siéntese cinco minutos en borde de la cama antes de comenzar su actividad diaria.

14.- Ante la sospecha de desequilibrio por alteraciones visuales corrija previamente estas antes de tomar tratamiento farmacológico.

15.- Los mareos provocados por alteraciones psicopatológicas, suele mejorar con el tratamiento de la depresión y ansiedad.