



INFORMACION PARA PACIENTES

MAREO

El mareo es un término que a menudo se utiliza para describir dos síntomas diferentes: sensación de mareo y vértigo.

El mareo es la sensación de que podría desmayarse. Vértigo es una sensación de que usted está girando o moviéndose, o de que el mundo está girando en torno a usted. Vea también: [trastornos asociados con el vértigo](#).

Consideraciones

La mayoría de las causas de mareo no son graves y mejoran por sí mismas de forma rápida o son fáciles de tratar.

Causas

Un mareo se presenta cuando al cerebro no está llegando suficiente sangre, lo cual puede suceder si:

- Se presenta una disminución repentina en la presión arterial.
- Su cuerpo no tiene suficiente agua (deshidratado) a causa del vómito, la diarrea, la fiebre y otras afecciones.
- Usted se levanta demasiado rápido después de sentarse o acostarse (esto es más común en personas mayores).

El mareo también puede ocurrir si usted tiene [gripe](#), [hipoglucemia](#), un resfriado o alergias.

Las afecciones más graves que puede conducir a un mareo incluyen:

- Problemas cardíacos, tales como ritmo cardíaco anormal o ataque cardíaco.
- Accidente cerebrovascular.
- Sangrado dentro del cuerpo.
- *Shock* (caída extrema en la presión arterial).

Si se presenta cualquiera de estos trastornos graves, usted generalmente también experimentará síntomas como dolor torácico, una sensación de corazón acelerado, pérdida del habla, cambios en la visión u otros síntomas.

El vértigo puede deberse a:

- Vértigo postural benigno, una sensación giratoria que se presenta cuando uno mueve la cabeza.
- Laberintitis, una infección viral en el oído interno que generalmente se presenta después de un resfriado o gripe.
- Enfermedad de Ménière, un problema común del oído interno.
- Otras causas de vértigo o de sensación de mareo pueden incluir:
- Uso de ciertos medicamentos
- Accidente cerebrovascular (ataque cerebral)
- Esclerosis múltiple
- Convulsiones
- Tumor cerebral
- Sangrado en el cerebro

Cuidados en el hogar

Si usted tiende a experimentar mareos al pararse:

- Evite cambios repentinos de postura.
- Levántese desde una posición de acostado lentamente y quédese sentado por unos momentos antes de pararse.
- Al pararse, asegúrese de tener algo de donde sostenerse.
- Si usted tiene vértigo, los siguientes consejos pueden ayudarle a evitar que sus síntomas empeoren:
- Quédese quieto y descanse cuando se presenten los síntomas.
- Evite cambios súbitos en movimientos o posición.
- Aumente lentamente la actividad.
- Puede necesitar un bastón u otra ayuda para caminar cuando pierda el equilibrio durante un ataque de vértigo.
- Evite las luces brillantes, la televisión y leer durante un ataque de vértigo, debido a que esto puede empeorar los síntomas.
- Evite actividades como manejar, operar maquinaria pesada y escalar hasta una semana después de que sus síntomas desaparezcan, dado que un episodio repentino de mareo durante estas actividades puede ser peligroso.

Cuándo contactar a un profesional médico

Llame al número local de emergencias o vaya al servicio de urgencias si usted está mareado y presenta:

- Un traumatismo craneal
- Fiebre de más de 38.3° C, dolor de cabeza o mucha rigidez en el cuello
- Convulsiones
- Problemas para contener los líquidos
- Dolor torácico
- Palpitaciones cardíacas irregulares
- Dificultad para respirar
- Debilidad
- Incapacidad para mover un brazo o una pierna
- Cambios en la visión o el habla

- Desmayo o pérdida del conocimiento por más de unos cuantos minutos
- Haga una cita con su proveedor de atención médica si presenta:
- Mareo por primera vez
- Síntomas nuevos o que empeoran
- Mareo después de tomar un medicamento
- Hipoacusia