

# Los mareos y el equilibrio

El cerebro mantiene el equilibrio del cuerpo usando la información que transmiten los ojos, el oído interno (sistema vestibular) y los sistemas sensoriales del cuerpo (como la piel, los músculos y las articulaciones). Los problemas con cualquiera de estos tres sistemas pueden causar vértigo, mareos o inestabilidad. El mareo es una razón frecuente por la que los adultos consultan a un médico.

## ¿Qué son el vértigo, los mareos y la inestabilidad?

El *vértigo* produce sensación de movimiento o de que todo da vueltas aun cuando la persona no se está moviendo. El vértigo se considera a menudo un síntoma distinto del mareo. El *mareo* no es específico y puede referirse a una variedad de síntomas, como estar aturdido o tener vértigo. Tanto el vértigo como el mareo pueden ocurrir de forma repentina o producirse debido a un cambio de posición, el movimiento de la cabeza, ciertos entornos visuales o los sonidos, entre otras causas. Además, tanto el vértigo como el mareo pueden afectar la capacidad de mantenerse en pie. En muchos casos, puede producirse *inestabilidad*, la sensación de hallarse vacilante mientras se está sentado, parado o caminando, lo que conlleva un mayor riesgo de caídas.

Algunas veces los problemas de vértigo, mareo e inestabilidad se ven acompañados de otros síntomas como náuseas, vómitos, debilidad, cambios en la audición, presión o sensación de tener los oídos tapados, aumento del tinnitus (zumbido en los oídos), temor y ansiedad.

## ¿Cuáles son las causas del vértigo, el mareo o la inestabilidad?

Algunas causas de vértigo, mareo e inestabilidad son:

- neuroma acústico o schwannoma vestibular (tumores que afectan el nervio que conduce al oído)

- [vértigo postural paroxístico benigno](#) [PDF] (sucede cuando se desalojan pequeños cristales en el oído. Los cristales de calcio se encuentran en el oído interno y ayudan a las personas a percibir la gravedad)
- cambios en la presión arterial
- problemas cardiovasculares
- fístula (agujero) en el oído interno, como el síndrome de dehiscencia del canal superior
- traumatismo craneal
- infecciones, incluidas las [infecciones del oído](#) [PDF]
- enfermedad de Ménière
- migrañas
- múltiples drogas o medicamentos que pueden aumentar el riesgo de caídas
- esclerosis múltiple
- [medicamentos ototóxicos](#) [PDF] (medicamentos tóxicos al oído interno o al sistema de equilibrio)
- trastornos visuales

## ¿Cuándo debo obtener atención médica?

El vértigo, el mareo y la inestabilidad pueden ocurrir junto a enfermedades graves. Por lo tanto, si tiene alguno de los siguientes síntomas, asegúrese de obtener atención médica de emergencia:

- dolor en el pecho
- problemas para caminar o caídas
- fiebre alta
- traumatismo o lesiones en la cabeza
- pérdida repentina de audición
- debilidad en las piernas o los brazos
- entumecimiento u hormigueo
- rigidez muy pronunciada en el cuello
- dificultad para hablar o arrastrar las palabras
- visión borrosa

Es importante ver al médico para determinar el porqué de estos síntomas. En algunos casos, es

# Los mareos y el equilibrio

posible proporcionar tratamiento médico, quirúrgico o de rehabilitación vestibular para los síntomas. Basándose en ellos, es posible que el médico lo envíe al audiólogo para *pruebas de equilibrio*. El objetivo de las pruebas de equilibrio es evaluar los ojos, el oído interno (sistema vestibular) y los sistemas sensoriales del cuerpo (como la piel, los músculos y las articulaciones) para determinar la causa de los síntomas. Dado que un trastorno de equilibrio puede verse acompañado de pérdida de audición, a menudo se incluye una prueba de audición. Algunas de las pruebas de equilibrio se hacen en el consultorio del médico. Para otras, se precisa equipo especializado en el consultorio o la clínica de audiología.

## Rehabilitación de equilibrio (o vestibular)

Las pruebas de diagnóstico médicas, audiológicas (de audición) y de equilibrio ayudan a determinar si la rehabilitación vestibular (de equilibrio) le sería de ayuda. La *rehabilitación vestibular* es un programa individualizado de ejercicios encaminado a la readaptación del equilibrio. El objetivo de la rehabilitación vestibular es reducir los mareos y mejorar el equilibrio, las actividades funcionales y la calidad de vida. Muchos audiólogos ofrecen algunas actividades de rehabilitación vestibular. Sin embargo, otros profesionales médicos, como los terapeutas físicos y ocupacionales, están capacitados específicamente para proporcionar rehabilitación vestibular más abarcadora, así como prevención del riesgo de caídas.

## ¿Cuándo debo consultar a un audiólogo?

Los *audiólogos* realizan pruebas para recopilar información sobre las funciones de equilibrio y audición. Los resultados de las pruebas ayudan a determinar la(s) posible(s) causa(s) de los síntomas. Las conclusiones médicas y los resultados de las pruebas proporcionarán información diagnóstica sobre la mejor forma

de tratar el vértigo, los mareos y la inestabilidad. Los audiólogos pueden proporcionarle información para ayudarle a entender qué causa los síntomas. Saber lo que sucede es a menudo un gran alivio que disminuye la incertidumbre de la condición.

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Contenido aportado por Kristen Janky, AuD, PhD, CCC-A, miembro de ASHA.

Para información adicional y para visitar la biblioteca de la *Serie informativa de audiología*, visite [www.asha.org/aud/pei/](http://www.asha.org/aud/pei/).

Para más información sobre los problemas de equilibrio, la prevención de las caídas, la pérdida de audición y los auxiliares auditivos, o para que se le envíe a un audiólogo certificado por ASHA, comunicarse con:



**ASHA**  
American  
Speech-Language-Hearing  
Association

2200 Research Boulevard  
Rockville, MD 20850  
800-638-8255

Correo electrónico: [audiology@asha.org](mailto:audiology@asha.org)  
Sitio web: [www.asha.org](http://www.asha.org)

Información gratuita distribuida por  
**La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y  
Audición (ASHA)**

2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850  
\* 800-638-8255