

# Los mareos y el equilibrio

El sistema de equilibrio del cuerpo nos ayuda a caminar, correr y movernos sin caernos. El equilibrio se controla mediante señales transmitidas al cerebro por los ojos, el oído interno (sistema vestibular) y los sistemas sensoriales del cuerpo (como la piel, los músculos y las articulaciones).

## ¿Qué debo hacer si tengo problemas de mareo o equilibrio?

Es muy importante consultar al médico si se tienen problemas de mareo o equilibrio cuya causa no se haya diagnosticado o explicado. Si tiene estos síntomas adicionales, obtenga de inmediato atención de emergencia:

- Dolor en el pecho
- Entumecimiento u hormigueo
- Problemas para caminar o caídas
- Debilidad en las piernas o los brazos
- Visión borrosa
- Dificultad para hablar o arrastra las palabras
- Pérdida súbita de audición
- Rigidez muy pronunciada en el cuello
- Traumatismo o lesión en la cabeza
- Fiebre alta

Las dificultades de mareo y equilibrio son síntomas de otros problemas. Lo primero que se debe hacer es tratar de hallar la causa subyacente. Se debe hacer un reconocimiento médico en el que se preste atención especial a los problemas asociados con las dificultades de equilibrio.

En muchos casos, por desdicha, no hay tratamiento médico o quirúrgico para los problemas de mareo y equilibrio. En estos casos, quizás sea preciso tratar el problema mediante rehabilitación de equilibrio.

## ¿Qué es el mareo?

Si experimenta sensaciones de aturdimiento, pérdida de equilibrio o inestabilidad, es posible que sea uno de los millones de estadounidenses que sufren de mareos. El mareo es una de las condiciones más comunes y afecta al 20-30% de la población. De hecho, es una razón frecuente por la que los adultos obtienen atención médica.

Cuando se debilita el equilibrio, la persona puede sentir inestabilidad, mareo, confusión o desorientación. Puede tener también visión borrosa o experimentar sensación de movimiento. Puede sentir como si la habitación diera vueltas (vértigo). Es posible que no pueda caminar sin tambalearse o que ni siquiera pueda ponerse en pie. Algunas veces, los problemas de mareo y equilibrio se ven acompañados de náuseas, vómitos, diarrea, debilidad, cambios en el ritmo cardíaco y la presión arterial, temor y ansiedad.

Los mareos pueden estar asociados con diversas condiciones, incluidas las siguientes:

- Infecciones virales o bacterianas, incluidas las infecciones del oído
- Objetos alojados en el canal auditivo
- Cambios de presión arterial
- Problemas vasculares
- Fístula (agujero) en el oído interno
- Enfermedad de Ménière
- Drogas o medicamentos tóxicos al oído interno o al sistema de equilibrio (medicamentos ototóxicos)
- Esclerosis múltiple
- Trastornos visuales
- Tumores, particularmente en la porción vestibular del octavo nervio craneal o nervio acústico (conocidos como neuroma acústico)
- Traumatismo craneal
- Migrañas

## ¿Qué es el vértigo?

El vértigo es un tipo de mareo que produce una sensación de movimiento o de que todo da vueltas. Cambiar de posición, como sentarse cuando se está acostado, puede empeorar la sensación. En ocasiones, el vértigo puede verse acompañado de náuseas o vómitos.

## Las pruebas de equilibrio

Con frecuencia se recomienda una evaluación del sistema de equilibrio si la persona tiene:

- Movimiento rápido e involuntario de los ojos (también conocido como nistagmo)

- Vértigo o mareos
- Disfunción de equilibrio
- Dificultad para caminar
- Posible enfermedad del sistema vestibular

Las pruebas del sistema de equilibrio se efectúan para ayudar a determinar:

- La causa de los síntomas
- La ubicación del problema en el sistema de equilibrio
- Los cambios que estén ocurriendo en la función de equilibrio
- El efecto de la visión, el oído interno y los demás sistemas sensoriales en el equilibrio funcional

Algunas de las pruebas de equilibrio se pueden efectuar en el consultorio médico o en la habitación del paciente en el hospital. Otras, precisan equipo especializado en la oficina o clínica de audiolología.

### La rehabilitación de equilibrio (o vestibular)

Las pruebas de diagnóstico médicas, audiológicas (de audición) y de equilibrio ayudan a determinar si el paciente es candidato para la rehabilitación vestibular (de equilibrio). La rehabilitación vestibular es un programa individualizado de ejercicios encaminado a la readaptación del equilibrio. La readaptación enseña compensaciones que pueden disminuir los mareos y mejorar el equilibrio y los niveles generales de actividad. Muchos audiólogos brindan rehabilitación vestibular limitada. Sin embargo, otros profesionales médicos, como los terapeutas

físicos y ocupacionales, están capacitados para proporcionar rehabilitación vestibular más abarcadora. La rehabilitación con un profesional médico especializado en rehabilitación vestibular puede ser eficaz para reducir o aliviar algunos de los síntomas. Esto es especialmente cierto si los mareos son causados por movimientos de la cabeza, sensibilidad al movimiento o ciertas posiciones. La rehabilitación es también excelente para recobrar el equilibrio y mejorar el funcionamiento en las actividades diarias.

### ¿Cuándo se debe consultar a un audiólogo?

Los audiólogos efectúan evaluaciones de equilibrio y audiolología con el fin de obtener información sobre la función auditiva y de equilibrio del paciente. Los resultados de las pruebas ayudan a determinar las causas posibles del mareo. El resultado de estas evaluaciones, en combinación con los resultados médicos, proporcionará información diagnóstica para el mejor método de tratamiento de las dificultades de mareo y equilibrio.

Los audiólogos pueden proporcionar información para ayudar al paciente a entender mejor qué es el mareo. Simplemente entender lo que sucede es con frecuencia ya un alivio al no tener que vivir con la incertidumbre de esta condición.

Para hallar un audiólogo que haya sido certificado por la Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA-American-Speech-Language-Hearing Association) llamar a “ASHA Action Center” al 800-638-8255, o visitar nuestro sitio Web en [www.asha.org](http://www.asha.org) y hacer clic en las palabras “Find a Professional” (Hallar un profesional).

### NOTAS:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



Para información adicional y para visitar la biblioteca de la Serie Informativa de Audiolología, escanear con su dispositivo móvil.

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



AMERICAN  
SPEECH-LANGUAGE  
HEARING  
ASSOCIATION

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

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

*Información gratuita distribuida por*

**La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición**  
2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850 • 800-638-8255