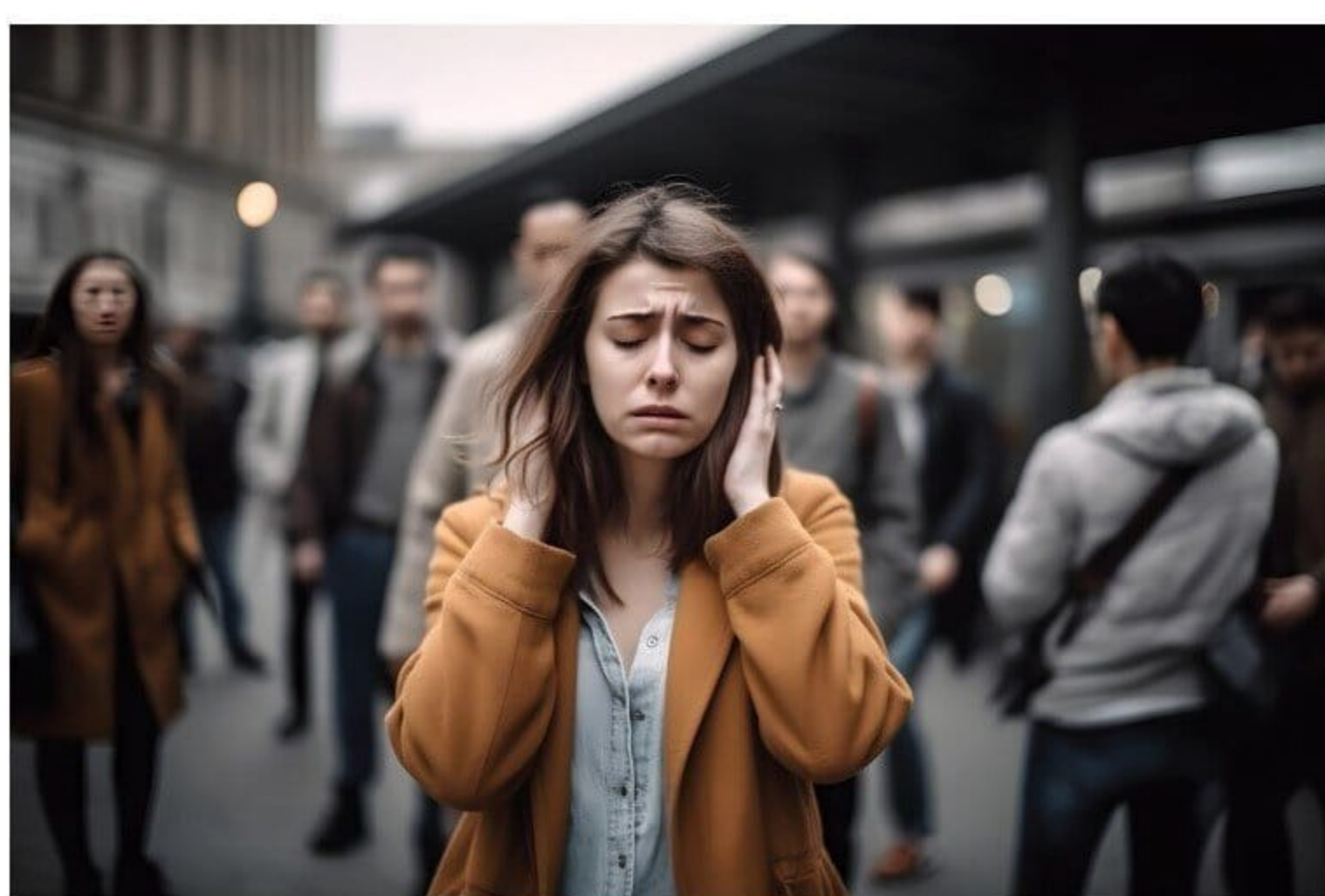


DATO PRÁCTICO

¿Sufres de mareos?: Académica explica los motivos



a: agosto 16, 2023

La académica de la **Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello**, **Karen Caro Vallejos**, explicó **cuáles son las causas de los mareos** en las personas que padecen de esta dolencia.

El “mareo” **es un término amplio y/o ambiguo**, ya que la persona puede referir variadas sensaciones, **como malestar, inestabilidad, sensación nauseosa, debilidad, visión nublada**, etc.

Sin embargo, cuando este “mareo” se describe como **la percepción de movimiento donde no la hay o sensación de rotación del espacio**, podría estar ante un caso de vértigo, por lo que ambos términos suelen ser vistos de manera conjunta.

Causas y motivos

Las causas se pueden clasificar además de distintas maneras. **La causa cinética** es cuando se sobre estimulan las zonas del oído interno que ayudan a controlar el equilibrio.

Esto ocurre **cuando el movimiento es excesivo o cuando el cerebro recibe información contradictoria** de sus sensores de movimiento.

Como los ojos, el oído interno y terminaciones nerviosas de los músculos, entre otros. **Esto se observa durante o posterior a un viaje en auto o en barco.**

Otra causa es cuando la **irrigación cerebral es insuficiente**. Puede ser provocada por hipotensión ortostática generada por una disminución de la presión arterial durante el cambio rápido a la posición de pie.

Cuando la parte del sistema nervioso que regula la frecuencia cardíaca y la presión arterial funciona incorrectamente en respuesta a un **estrés intenso o una emoción fuerte**.

También hay **causas inespecíficas de los mareos**. Sensaciones que la persona no puede describir con facilidad.

Por ejemplo, en trastornos **psiquiátricos y psicológicos**, como **una crisis de ansiedad por hiperventilación (respiración rápida y profunda)** que produce disminución del diámetro de los vasos sanguíneos del cerebro.

Otras causas desencadenantes pueden ser **la deshidratación**, disminuyendo el volumen de agua en nuestro organismo, alterando la presión arterial.

Trastornos metabólicos como **hipo o hiperglicemia**, alterando el aporte de glucosa cerebral.

Aumento de la temperatura corporal **por un golpe de calor extremo**, provocando un desajuste entre la producción de calor y su disipación.

En conclusión, **la mayoría de las causas del mareo son benignas y transitorias o son factibles de prevenir**, sin embargo, pueden ser potencialmente graves **si no son tratadas a tiempo**.

Se recomienda **consultar a un profesional médico** si persiste esta sensación o no se puede revertir la causa.

