

¿Se mareo en el auto? Su problema tiene nombre y estos anteojos lo previenen

Médicos explican que estas gafas con líquido en sus bordes simulan el horizonte para ayudar a recobrar el equilibrio.

FRANCISCA ORELLANA

Cada vez que se sube a un auto, Andrea Aninat se mareo. Por lo mismo, le tiene terror a las curvas. "Me mareo siempre en todo medio de transporte por tierra. En el auto, si voy de copiloto o atrás, donde sea, me mareo en los viajes cortos y largos. La única forma en que no me pasa es ir manejando", cuenta. Su problema también lo heredó su hija.

Buscando ayuda -además de marcar chicle- compró este año en el retail unos lentes antimareo que le costaron \$16.000 y le han funcionado para no sentir desequilibrio visual. Son gruesos -tipo "poto de botella"-, suman lentes por el costado y dentro de sus bordes circula un líquido que ayuda a recrear una línea imaginaria en el horizonte: "Como va pegado al ojo, se ve como si hubiera un equilibrio, que le da al cerebro una señal de más equilibrio y menos movimiento".

Estos lentes, dice, efectivamente le quitan el mareo: "Así que, aprobados. Los uso como prevención, porque no es que me los ponga cuando me mareo, sino antes. Me subo al auto y si sé que me puedo empezar a marear me los pongo al tiro. Y mi hija también me los pide. Tenemos siempre los dos pares en la guantera del auto". En viajes largos complementa su uso con el medicamento Mareamin: "Para tomarlo siempre hay que tener la supervisión e indicación de un médico, porque puede dar sueño y hay que ir evaluando", aclara Aninat (@telorecomiendo en Instagram, <https://goo.su/fdvRSzP>)

La incongruencia

Ella sufre de cinetosis, sensación de mareo por movimiento que puede afectar a cualquier persona que se mueva en automóvil, tren, avión o barco, aunque es más frecuente en niños. La inestabilidad se produce al enfocar la vista fija mientras el entorno está en movimiento.

"Se produce por una incongruencia entre lo esperado por nuestro sistema nervioso central y lo que percibe como consecuencia de este movimiento externo. Por ejemplo, cuando uno va caminando coincide lo que uno espera percibir con lo que realmente percibe, porque no hay movimientos externos.



Andrea Aninat evalúa sus lentes antimareo: "Aprobados".

En cambio, cuando existe este movimiento de un móvil externo, como un auto, esta incongruencia entre lo esperado y lo percibido es integrado de manera incorrecta por nuestro sistema del equilibrio", explica María de la Luz Medrano, otorrinolaringóloga de IntegraMédica.

El doctor Camilo García de la Barra, director de la carrera de Medicina de la U. Andrés Bello sede Viña del Mar, indica que este problema se produce por un desbalance entre el oído interno, la vista y el sistema vestibular (que controla el equilibrio). El oído interno se ve

afectado porque detecta el movimiento, pero los ojos no. "Eso puede ocasionar un desbalance y ese desacuerdo puede causar mareo", señala.

¿Y cómo actúan estos lentes? El oftalmólogo Christian Durán, de la Clínica RedSalud Santiago, detalla que el líquido en movimiento en los bordes "simula el horizonte de manera similar al nivel utilizado para alinear objetos: este efecto contrarresta la sensación de inestabilidad que se produce al enfocar la vista en un entorno en movimiento dentro de un automóvil, que es la causa del mareo".

Mal de altura

Cuando alguien sube al altiplano o va a la nieve se puede producir otro tipo de mareo, relacionado a una baja en el nivel de oxígeno que llega al cerebro. Se le conoce como el mal de altura o puna y genera náuseas, dolor de cabeza o somnolencia. "Se agrava si es que se sube muy rápido; hay que hacerlo de forma pausada, ir bien hidratado y comer alimentos calóricos como cereales o algo dulce", sugiere la médico internista María Lazo, especialista en urgencias.

Como tratamiento se suele administrar Acetazolamida. "Es un diurético que algunos usan para el mal de altura como prevención; puede disminuir un poco los síntomas, que suelen desaparecer en un par de días", señala la doctora.

Tras unos 10 a 12 minutos de uso, la persona mareada experimenta alivio, "ya que la mente se vuelve a sincronizar con el movimiento percibido por el oído interno". Aclara, eso sí, que en Chile no hay experiencia clínica documentada sobre su uso. Medrano subraya que si la cinetosis no mejora o los mareos son muy severos lo más recomendable es consultar con un otorrinolaringólogo para realizar exámenes y evaluar alguna posible patología.

Evite leer

El mareo por movimiento puede prevenirse con medicamentos como Mareamin o similares. "Se recomienda tomarlos 30 minutos antes de subirse a un medio de transporte, porque cuando el mareo se ha desencadenado es más difícil de controlar. Algunos de estos medicamentos pueden tener efectos secundarios, por lo que es importante seguir las indicaciones de un médico antes de utilizarlos", advierte el doctor Camilo García.

No sentarse de espaldas a la dirección de desplazamiento ayuda. "También abrir las ventanas para tomar aire fresco y luego dirigir la mirada hacia el horizonte durante un tiempo. Es importante dejar de leer temporalmente durante este proceso y evitar manipular objetos", indica el oftalmólogo Christian Durán.