

Guía para los mareos crónicos

¿Qué es el mareo crónico?

El mareo ocurre cuando usted se siente débil, mareado, desequilibrado, dando vueltas o aturdido, como si estuviera a punto de caerse. **Los mareos crónicos** ocurren cuando sientes estas cosas por un período prolongado (más de 3 meses). A menudo comienza como un episodio único, pero no desaparece por completo. Puede volverse más frecuente, grave y problemático.

¿Qué causa los mareos crónicos?

Los mareos crónicos pueden ser causados por:

- Medicamentos
- Enfermedad cardíaca o latidos cardíacos irregulares (arritmia)
- Condiciones médicas como diabetes, presión arterial inestable o enfermedad de la tiroides.
- Condiciones que involucran el cerebro
- Daño a los nervios en las piernas o la columna vertebral

Es posible que su médico ya haya verificado estos problemas. Si no son la causa, es posible que lo deriven a pruebas adicionales.

¿Cómo puede saber mi médico si tengo mareos crónicos?

Los mareos crónicos pueden ser difíciles de detectar. El mejor lugar para comenzar es con una revisión exhaustiva de su audición y del oído interno o de las partes del oído que afectan su equilibrio. Esto lo puede realizar un **audiólogo** u **otorrinolaringólogo**, también conocido como ENT (ear, nose, throat). Si la prueba indica un problema en el oído interno, el otorrinolaringólogo puede tratarlo o derivarlo a un neurólogo para ver si se beneficiaría de un procedimiento o cirugía.

Si la prueba no indica un problema en el oído interno, es posible que necesite consultar a un especialista diferente, como por ejemplo:

- **Neurólogo.** Este especialista trata problemas con el cerebro, los nervios o la médula espinal.
- **Neurooftalmólogo.** Este especialista examina la conexión entre la visión, el equilibrio y el cerebro.
- **Especialista en rehabilitación vestibular.** Se trata de fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales especializados en mejorar los síntomas de mareos y problemas de equilibrio.



Las pruebas pueden mostrar que usted tiene una afección llamada **mareo perceptual postural persistente** (3PD, por sus siglas en inglés) o **migraña vestibular** (oído interno). Ambos causan mareos crónicos y se pueden tratar con una combinación de medicamentos y terapia.

¿Dónde puedo encontrar más información?

- Vestibular Disorders Association (Asociación de Trastornos Vestibulares) (VeDA): vestibular.org
- Folleto informativo Vestibular Disorders Association (VeDA): [Persistent Postural-Perceptual Dizziness](#)

Este contenido educativo fue desarrollado en asociación con el Departamento de Neurología de la Salud de la Universidad de Utah. Consulte la [Dizzy School](#) para obtener más información.

