

Mareo postural perceptivo persistente (MPPP)

¿Qué es MPPP?

El mareo postural perceptual persistente, o MPPP, es una afección médica que causa una sensación constante (persistente) de mareos o inestabilidad. Por lo general, es causado por un evento desencadenante específico, por ejemplo, una condición que altera el equilibrio, como desmayos, casi desmayos o vértigo (la sensación de que estás dando vueltas cuando no es así). Algunos ejemplos de eventos desencadenantes incluyen:

- Problemas del oído interno
- Migrañas
- Contusión
- Enfermedad médica o infección

Aproximadamente 75 de cada 100 personas que padecen uno de estos eventos sanarán completamente con el tiempo. Sin embargo, para 25 de cada 100 personas, estos eventos pueden cambiar la forma en que el cerebro procesa el equilibrio y el movimiento. Este procesamiento alterado de las redes del oído interno en el cerebro es lo que causa la MPPP. El MPPP es una complicación común al recuperarse de cualquiera de estos eventos. Puede ser muy incapacitante.

El MPPP no es un problema psicológico. Sin embargo, en 60 de cada 100 casos, el MPPP desencadena ansiedad, depresión o ambas.

¿Cuáles son los síntomas del MPPP?

El MPPP tiene síntomas casi constantes, que incluyen:

- Mareos que no giran
- Mareos pesados
- Aturdimiento
- Nubosidad, borrosidad
- Balanceo, vaivén
- Niebla, plenitud
- Deambular, desviar
- Una sensación de que su equilibrio no es tan bueno como solía ser



Los síntomas de MPPP empeoran si usted se mueve o si las cosas a su alrededor se mueven. La gravedad de sus síntomas también variará según la situación, la hora del día y los desencadenantes. Las cosas que pueden hacer que los síntomas empeoren incluyen:

- Tiendas ocupadas, multitudes
- Ver televisión o películas de acción
- Caminar sobre pisos estampados o pasillos de tiendas de comestibles
- Navegar en computadoras o teléfonos celulares
- Tareas manuales de precisión como coser

¿Cómo se diagnostica el MPPP?

El MPPP se diagnostica según sus síntomas y desencadenantes. Por ejemplo, los mareos deben estar presentes durante al menos 3 meses y sentirse casi continuos. Además, los desencadenantes suelen empeorar los mareos. Es posible que deba consultar a muchos proveedores de atención médica y realizarse muchas pruebas antes de encontrar una razón clara para los síntomas. Esto es común, ya que el evento desencadenante (lo que inició el problema) puede curarse por completo.

¿Se puede tratar el MPPP?

Sí. Las investigaciones muestran que 80 de cada 100 pacientes experimentan una mejora a largo plazo con una discapacidad reducida y estilos de vida recuperados. Los tratamientos para arreglar su equilibrio incluyen tipos específicos de:

- **Terapia física**, llamada rehabilitación vestibular. Esto ayuda a volver a entrenar el centro de equilibrio en su cerebro y disminuye gradualmente la sensibilidad al movimiento.
- **Asesoramiento**, o terapia cognitiva conductual (CBT, por sus siglas en inglés), es una forma comprobada de ayudarle a volver a sus actividades cotidianas. Puede ayudarle a gestionar la frustración y las emociones negativas, reducir el miedo y la evitación y mejorar su sensación de control.
- **Los medicamentos** como los ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) o los IRSN (inhibidores de la recaptación de serotonina y noradrenalina) se utilizan normalmente para tratar la depresión y la ansiedad. Sin embargo, también se utilizan para tratar con éxito los mareos crónicos al abrir nuevas vías en el cerebro, incluso si no padece ansiedad ni depresión. Generalmente estos medicamentos se recetan por 1 año.

¿Qué puedo esperar?

El tratamiento para el MPPP es diferente para cada persona. Algunos pacientes logran excelentes avances en las primeras sesiones de tratamiento. Otros pacientes pueden necesitar más tiempo para mejorar. La mayoría tendrá alguna respuesta al tratamiento en aproximadamente 6 a 12 semanas. Algunos planes de tratamiento pueden durar un año o más.

¿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.



Notes
