

Mareos ¿TENSION O VÉRTIGOS?

La presión arterial es con la que circula la sangre por las arterias.

"Si esta disminuye, no llega suficiente riego al cerebro y se produce el mareo" por **TENSION** baja, explica el doctor Antonio Álvarez-Viéitez, cardiólogo clínico del Hospital La Milagrosa (lamilagrosa.com). Cuando esto sucede de manera brusca, los síntomas son variados, aunque lo habitual es que la persona presente visión borrosa, sensación de inestabilidad y pérdida de equilibrio, sudoración, palidez y malestar abdominal con náuseas. "Si se prolonga el episodio, puede asociar pérdida de conocimiento", advierte Juan Carlos Portilla, vocal de la Sociedad Española de Neurología (sen.es).

Cuando sientas mareo, lo primero que debes hacer es evitar golpear-te. Siéntate o acuéstate poniendo las piernas en alto para favorecer el retorno venoso. Si sientes que te puedes desmayar, haz algunas maniobras de ejercicios isométricos (poner los músculos en tensión, por ejemplo, empujando una mano contra la otra o poniéndote de puntillas para aumentar el retorno venoso), porque elevan la presión arterial, aconseja el cardiólogo Álvarez-Viéitez.

Podemos confundirlos, pero difieren en síntomas y origen.

POR ABIGAIL CAMPOS



Una sensación ilusoria de movimiento que es bastante intensa. Te parece que los objetos que hay a tu alrededor se mueven. Eso son los **VÉRTIGOS**, que pueden venir acompañados de náuseas y/o vómitos y cambios en la audición. Por ello se diferencian de los mareos, en los que no hay sensación de giro de objetos, "sino que el paciente puede referir que se siente 'como en las nubes'. Rara vez se acompaña de náuseas o vómitos", precisa la doctora Adriana Pérez García, otorrinolaringóloga del Hospital La Milagrosa. Los vértigos tienen dos orígenes: uno es periférico (oído), y es el caso del 86 % de los pacientes aproximadamente, y el otro es central (cerebro- cerebelo).

En el momento en el que estás sintiendo un vértigo, lo más importante es sentarse y sujetarse a algo o alguien para evitar caídas y lesiones. "Aunque es muy frecuente que el paciente cierre los ojos, lo que realmente debe hacer es abrirlos y fijar la mirada en un punto -aconseja Pérez García-. Esto hará que el vértigo tenga una menor duración y su intensidad sea menor, ya que activa fenómenos de compensación y mejora los síntomas". Cuando se te pase, debes ir a urgencias.



JUAN CARLOS PORTILLA
Vocal de la Sociedad Española de Neurología

EL EXPERTO

"Las causas del mareo son amplias"

Los síntomas que condicionan lo que una persona siente o define como mareo son muy amplios, y hasta cierto punto inespecíficos, por lo que las causas que lo condicionan son amplias. En la mayoría de las ocasiones suelen ser manifestaciones de enfermedades como la diabetes mellitus, episodios de deshidratación y alteraciones hidroelectrolíticas, problemas osteoarticulares a nivel cervical o afectaciones del oído. Estos síntomas también pueden observarse en algunas enfermedades cardíacas, fundamentalmente algunos tipos de arritmias, y neurológicas como la enfermedad de Parkinson.