

Causas y remedios para el vértigo

El vértigo es comúnmente causado por un problema con la forma en que funciona el equilibrio en el oído interno, aunque también puede ser producido por problemas en algunas partes del cerebro

POR DEPARTAMENTO TÉCNICO DE LAMPERTS ESPAÑOLA



El sentido del equilibrio proviene del funcionamiento del oído interno. También llamado laberinto, el oído interno se encuentra en el cráneo y se compone de la cóclea, que es la responsable de la audición, y el órgano vestibular, que es responsable del balance (que tiene dos órganos vestibulares, uno en cada oreja, que trabajan juntos y se conocen a menudo como el sistema vestibular).

Si bien es cierto que el funcionamiento del oído interno desempeña un papel importante en el vértigo, otras cosas son significativas para el sentido de equilibrio, incluyendo: visión, músculos, articulaciones y huesos.

CAUSAS DE VÉRTIGO

Hay dos tipos de vértigo, el vértigo periférico y el vértigo central. El periférico es el más común, a menudo es causado por un problema con el sistema de equilibrio en el oído interno. El vértigo central, por el contrario, es causado por un problema en una determinada parte del cerebro. Ciertas condiciones que causan vértigo también pueden

provocar otros síntomas, como el tinnitus (zumbido en los oídos), pérdida de la audición y temperatura elevada.

CAUSAS DE VÉRTIGO PERIFÉRICO

Vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB): es una de las causas más comunes de vértigo; este desencadena los ataques de vértigo de corta duración pero intensos, donde se experimenta una sensación giratoria. También puede sentirse mareado e incapaz de equilibrarse durante minutos u horas después del ataque.

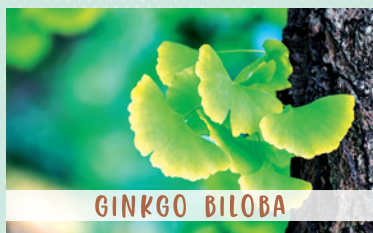
El VPPB a menudo se desencadena cuando se mueve la cabeza de un modo específico (por ejemplo mirando hacia arriba), o al ponernos de pie, agacharnos o darnos la vuelta en la cama. Los expertos creen que es causado por una acumulación de fragmentos (o cristales) dentro del canal semicircular posterior, que es parte del sistema de equilibrio en el oído interno. La mayoría de los casos se encuentran en personas mayores de 50.

Laberinitis: es una infección del oído interno (o laberinto) común-

mente causada por una infección viral, como un resfriado o gripe. La laberinitis puede causar mareos repentinos con una sensación de giro, y sentir náuseas e inestabilidad en los pies. Este tipo de vértigo puede causar pérdida de la audición, zumbido, dolor de oído y temperatura elevada. Los síntomas pueden durar desde unos pocos días hasta unas pocas semanas, aunque un pequeño número de personas podría experimentar síntomas recurrentes, ya sea espontáneamente o cuando tienen un resfriado u otro proceso gripal.

Enfermedad de Ménière: esta condición, además de ocasionar vértigo, implica otros síntomas tales como tinnitus, sensación de presión en el oído y pérdida de audición. Puede causar ataques de vértigos repentinos y repetidos, acompañados de náuseas y vómitos que puede durar de 2 a 24 horas. A menudo estas personas se ven como si estuvieran borrachas, ya que los síntomas son muy similares.

Neuritis Vestibular: el nervio que conecta el oído interno al cerebro se inflama, y como en la laberinitis, por



GINKGO BILOBA

Un 47% de las personas que tomaron ginkgo se recuperaron de los síntomas de vértigo después de tres meses, en comparación con sólo el 18% en el grupo placebo, según un estudio



JENGIBRE

Los estudios también sugieren que el jengibre puede ser útil para aliviar varios tipos de náuseas, incluyendo el mareo por movimiento

lo general es causada por una infección viral. Así como el vértigo, puede causar inestabilidad, náuseas y vómitos durante unas horas o días, aunque se puede demorar de tres a seis semanas en desaparecer por completo.

Otras causas: Lesiones en la cabeza y tomar ciertos tipos de medicamentos.

CAUSAS DE VÉRTIGO CENTRAL

El vértigo central es menos común que el vértigo periférico, y puede ser causado por algunos tipos de trastornos neurológicos, como:

La migraña. Además de los habituales síntomas de la migraña, incluyen-

do un fuerte dolor de cabeza, algunas personas experimentan náuseas, vómitos, trastornos de la visión y sensibilidad a la luz.

Esclerosis múltiple. Una condición que afecta al cerebro y la médula espinal (sistema nervioso central), también puede causar vértigo en algunas personas.

Tumor cerebral. Un tumor en el cerebelo, la zona en la parte inferior del cerebro, puede causar ataques de vértigo. Otro tumor cerebral que es raro y no canceroso, llamado neuro-ma acústico, también puede producir vértigo a medida que el tumor crece en el nervio acústico (el nervio que ayuda a controlar no sólo el oído, sino también el equilibrio).

Derrame cerebral. Un accidente cerebrovascular o un ataque isquémico transitorio (el suministro de sangre a una parte del cerebro se ha interrumpido temporalmente) puede causar mareos y problemas de equilibrio y coordinación.

Otras causas: Tomar ciertos tipos de medicamentos, así como anomalías óseas en la parte posterior de la cabeza y en la parte superior de la columna.

TRATAMIENTOS PARA EL VÉRTIGO

El tratamiento a recibir dependerá de lo que lo esté causando. Por ejemplo, si el vértigo es ocasionado por una migraña, los medicamentos o remedios para esto podrían ayudar a aliviar también el vértigo. En todos los casos es el profesional de la salud la persona que decidirá las pautas del tratamiento a seguir en cada caso.

OTRAS COSAS QUE SE PUEDEN HACER

Evitar situaciones de estrés: la ansiedad puede hacer que los síntomas de vértigo sean peor. Durante un ataque de vértigo el permanecer inmóvil en una habitación silenciosa y oscura, puede aliviar la sensación de dar vueltas.

Dejar de fumar: tener vértigo puede ser una buena excusa para dejar de fumar. Esto se debe a que la nicotina en el humo del tabaco hace que sus

vasos sanguíneos se estrechen, y que podría afectar el suministro de sangre al oído interno.

Beber menos alcohol: algunos expertos creen que el vértigo puede ser provocado por los cambios en el equilibrio de fluidos del cuerpo (el alcohol es un diurético, lo que significa que aumenta la micción y puede conducir a la deshidratación).

Reducir el consumo de cafeína: la cafeína también es un estimulante que puede afectar a los nervios en el oído interno. Se encuentra principalmente en café, té, bebidas gaseosas con cafeína y el chocolate.

Disminuir la ingesta de sal: a las personas con enfermedad de Ménière se les aconseja a menudo adoptar una dieta baja en sal, ya que la sal también puede afectar al equilibrio de líquidos.

Mantenerse activo: si tiene vértigo, puede tener la tentación de evitar moverse siempre que sea posible, especialmente si tiene la especie de vértigo que se desencadena por movimientos de la cabeza y del cuerpo como con el vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB). De acuerdo con Brain and Spine Foundation, a menos que se esté teniendo un ataque, evitar el movimiento puede hacer que el vértigo empeore. En lugar de estar tan inactivo, hay que tratar de moverse más (ejercicios como el Tai Chi han demostrado mejorar el equilibrio).

Dormir bien: El cansancio puede agravar el vértigo en algunos casos, por lo que propóngase siete u ocho horas de sueño cada noche.

Mientras tanto, es importante tener en cuenta su seguridad si tiene vértigo. Podría, por ejemplo, afectar su capacidad para conducir (debe informar a la DGT sobre su condición). También asegúrese de que su empleador sabe su condición, especialmente si opera maquinaria. También es posible que desee tomar medidas para reducir el riesgo de sufrir una caída en su casa, como el uso de alfombras antideslizantes y eliminar el desorden, cables u otros objetos con los que potencialmente podría tropezar.

APOYO CON NUTRIENTES NATURALES

Los estudios de investigación en los tratamientos complementarios para el vértigo son pocos y distantes entre sí. Sin embargo, dos suplementos naturales han mostrado resultados satisfactorios.

Ginkgo Biloba: sus semillas se han utilizado tradicionalmente para una serie de problemas de salud en la medicina herbal china tradicional, actualmente con remedios elaborados de las hojas del árbol. Podría decirse que el uso más popular de ginkgo es ayudar a estimular la circulación sanguínea a las extremidades y al cerebro. También hay evidencia de que puede ayudar a aliviar los síntomas de vértigo.

Un estudio indica que el extracto de ginkgo se comporta mejor que el placebo. Un 47% de las personas que tomaron ginkgo se recuperaron de los síntomas de vértigo después de tres meses, en comparación con sólo el 18% en el grupo placebo. Por otro



lado, algunos investigadores afirman que ginkgo es al menos tan eficaz como un medicamento anti vértigo frecuentemente prescrito. Antes de tomar un suplemento de ginkgo pregunte al profesional de la salud por si está tomando algún medicamento anticoagulante como la aspirina o warfarina.

Jengibre: se piensa que esta planta aumenta los fluidos digestivos y neutraliza los ácidos digestivos. Esto puede ayudar a aliviar las náuseas asociadas con el vértigo, ya que tiene un efecto calmante en el intestino. Los

Durante un ataque de vértigo el permanecer inmóvil en una habitación silenciosa y oscura, puede aliviar la sensación de dar vueltas

estudios también sugieren que el jengibre puede ser útil para aliviar varios tipos de náuseas, incluyendo el mareo por movimiento (tratamientos convencionales para el vértigo incluyen medicamentos para el mareo. Un estudio de jengibre demostró ser tan eficaz en el tratamiento del mareo en el mar como otros medicamentos, y para la llamada enfermedad del viajero).

Otro estudio a pequeña escala también encontró que la raíz de jengibre en polvo reduce el vértigo inducido significativamente, mejor que el placebo. ■

newme[®]
D E P U R

Di hola
a tu “nuevo yo”

