



# Alivia los síntomas del mareo

**También llamado mareo por movimiento, este mareo puede causar síntomas desagradables cuando se viaja en avión, barco, tren, o coche. Al principio puede sentirse mareado y con náuseas (con o sin vómitos), la piel puede palidecer y sentir un sudor frío**

POR DEPARTAMENTO TÉCNICO DE LAMBERTS ESPAÑOLA

**I**gualmente puede notar somnolencia, cansancio, y experimentar dolor de cabeza. Algunas personas encuentran que su respiración también se vuelve rápida y superficial. El mareo por movimiento es más común en niños de entre 2 y 12 años de edad, y se considera que las mujeres adultas tienen más probabilidades de sufrirlo que los hombres, especialmente las que están embarazadas o tienen el período. También se cree que las personas que sufren de migrañas son más susceptibles al mareo por movimiento.

## DESAJUSTE SENSORIAL

Los expertos creen que el mareo por movimiento es el resultado de un conflicto entre dos sentidos, la visión y el equilibrio. Los ojos y el sistema vestibular en los oídos internos envían constantemente señales al cerebro sobre dónde estamos y cómo nos movemos. Cuando viaja, el sistema vestibular, (una red de nervios, canales

y fluidos en su oído interno), detecta movimientos repetidos, como pasar sobre baches o doblar esquinas en la carretera, o los movimientos hacia arriba y hacia abajo de las olas del mar.

Curiosamente, los expertos creen que es más probable que experimente mareos por movimiento si le preocupa sentirse mareado en el viaje o en el mar. Otras cosas que pueden hacer que sea más probable que sufra mareos por movimiento incluyen olores fuertes como los vapores de gasolina, estar en

un ambiente mal ventilado o haber ingerido mucha comida. Incluso la idea de comer puede hacerle sentir peor. Algunos también creen que pueden existir factores genéticos en juego. Pero no son solo los viajes los que pueden desencadenar el mareo por movimiento, ya que algunas personas también pueden verse afectadas en atracciones de feria, mientras miran películas con mucha acción o movimiento, e incluso mientras juegan juegos de ordenadores.

Afortunadamente, los síntomas del mareo por movimiento tienden a mejorar a medida que su cerebro comienza a adaptarse al movimiento, lo cual es una buena noticia si está en un crucero (aunque el cerebro de algunas personas no se adapta y se sienten enfermos hasta que regresan).

**Los síntomas del mareo por movimiento tienden a mejorar a medida que su cerebro comienza a adaptarse al movimiento**

## CÓMO SENTIRSE MEJOR

Si los síntomas tienden a ser leves, hay varias cosas que puede hacer antes y durante el viaje para sentirse mejor:

- Trate de no mirar el paisaje que pasa corriendo o las olas que suben y bajan; en su lugar, apunte a fijar su visión de frente, justo por encima del horizonte.
- No se siente mirando en contra de la dirección del viaje y, si es posible, siéntese en el asiento delantero si viaja en coche. También no lea si sufre de mareos por movimiento.
- Si viaja en avión, intente sentarse al nivel del ala del medio, ya que es donde hay menos movimiento. El mejor lugar para sentarse o reservar un camarote en un bote o barco también es el medio, en un nivel inferior.
- Si puede, abra algunas ventanas para que entre aire fresco.
- Evite las comidas copiosas o ricas en grasa antes de viajar o mientras viaja. También es una buena idea no beber alcohol ni fumar cuando viaja, ya que pueden empeorar los mareos.
- Trate de no sentir ansiedad por el viaje, ya que la preocupación por marearse puede hacer que sea más probable que le afecte. Mientras viaja, también manténgase alejado de otras personas que puedan sentirse enfermas, ya que escucharlas hablar sobre el mareo del viaje, o verlas enfermas puede hacer que usted también comience a sentirse enfermo.
- Si está reservando un crucero, elija un barco grande y moderno que tenga estabilizadores, y no viaje a lugares o épocas del año en que es probable que el mar esté agitado (como el Caribe durante la temporada de huracanes, por ejemplo). Un crucero que se detiene en muchos puertos también puede ser una mejor opción que otro que permanezca en mar abierto durante días seguidos.
- Hay disponibles tratamientos sin receta en la farmacia para el mareo, y otros para casos más severos que necesitan receta del médico.

Si se ve afectado por un mareo grave, o si va a realizar un viaje largo, un crucero, por ejemplo, puede usar un parche para la piel y también se cree que los comprimidos antihistamínicos son útiles para el mareo por movimiento, ya que pueden ayudar a controlar las náuseas y los vómitos, además de tratar los síntomas de alergias, aunque se sabe que algunos tipos de antihis-

tamínicos más antiguos causan somnolencia (una vez más, lo que los hace inadecuados para los conductores).

No hay evidencia científica significativa que sugiera que las bandas de acupresión funcionen como un tratamiento para el mareo por movimiento, pero muchas personas que las han usado dicen que les funcionó. Curiosamente, la estimulación del punto de acupuntura P6 ha demostrado en estudios que alivia las náuseas y los vómitos en el embarazo, así como las náuseas y los vómitos post operatorios.

### ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE MAL DE DÉBARQUEMENT (MDDS)?

Es normal sentirse un poco desequilibrado después de un largo viaje. Pero si siente sensación de que se mece o balancea durante más de dos días después de un crucero, vuelo u otro tipo de viaje, es posible que tenga el síndrome de Mal de Débarquement (MdDS). Mucha gente tiene la sensación de un movimiento continuo inmediatamente después de bajarse de un barco, avión, tren o medio de transporte por carretera. Pero para la mayoría dura poco tiempo.

El síntoma principal es una sensación de movimiento, como mecerse, balancearse, rodar o tambalearse. Pero algunos también experimentan otros síntomas como náuseas, dolor de cabeza y de oído u oído lleno, tinnitus, ansiedad y depresión. Estos síntomas pueden cambiar de un día para otro, y algunas personas dicen que se sienten peor al final del día. Otras personas con MdDS dicen que la sensación de movimiento mejora cuando están en un coche, tren, autobús, avión o barco en movimiento.

Actualmente se cree que los tratamientos que se utilizan para tratar el mareo por movimiento y otros tipos de mareos tienen poco efecto sobre el MdDS, aunque algunos medicamentos se usan para controlar varios síntomas del síndrome. También se cree que la terapia de rehabilitación vestibular, que a menudo se utiliza para tratar problemas de equilibrio como la laberintitis, y el ejercicio físico son útiles para algunas personas que padecen MdDS.



**El jengibre tomado como comida, bebida o como suplemento nutricional, puede ayudar a prevenir los síntomas del mareo por movimiento**

### ALGUNOS REMEDIOS NATURALES

**Jengibre:** tomado como comida, bebida o como suplemento nutricional, puede ayudar a prevenir los síntomas del mareo por movimiento, y es un remedio tradicional popular para las náuseas y los vómitos. De hecho, se cree que se usó ya en el siglo IV a. C. en China como tratamiento para las náuseas y otras dolencias, y en Alemania es reconocido como tratamiento para la indigestión y el mareo por movimiento.

**L-teanina:** en general, se cree que la ansiedad por el mareo por movimiento empeora la afección. Por lo tanto, si le preocupa marearse antes de terminar de preparar su maleta, puede ser una buena idea probar un suplemento natural que reduzca sus niveles de estrés. Existe alguna evidencia de que el aminoácido L-teanina puede ayudar a reducir el estrés sin causar somnolencia.

**Aceite de menta:** Si viajar le deja con el estómago revuelto, se cree que la menta ayuda a calmar el mismo, gracias a los efectos antiespasmódicos de sus ingredientes principales, el mentol y el salicilato de metilo. ■