

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



## ***¿Qué es el mareo postural perceptual persistente (M3P)?***

Algunas personas pueden padecer mareos inespecíficos y constantes que empeoran con el movimiento o en lugares donde hay mucha actividad. Pueden ser provocados por un problema del oído interno durante el cual el cerebro depende más de la visión que lo normal. Este problema es llamado mareo visual o incomodidad al movimiento del espacio. Si una persona ha tenido estos síntomas por más de tres meses, el problema es llamado M3P. Una queja común es sentirse incomodo caminando en comercios o en una multitud de gente. La sensación de cabeza liviana se mejora cuando uno se sienta o se acuesta en un lugar tranquilo.

## ***¿Qué puede hacer por mis síntomas de M3P?***

La terapia física puede ayudar a las personas que padecen M3P. Los fisioterapeutas le darán ejercicios para su equilibrio y para caminar. También le enseñaran ejercicios de habituación para aumentar su tolerancia al movimiento y a la estimulación visual. Los ejercicios de habituación deben aumentar los síntomas un poco, pero solo un poco. Este tipo de tratamiento necesita ser supervisado con mucha atención por el fisioterapeuta en la clínica. Cuando usted hace los ejercicios en su casa, no debe exceder el número de repeticiones recomendado por el fisioterapeuta. Hay que asegurar que los síntomas vuelvan al punto donde empezaron antes de comenzar la próxima serie. El fisioterapeuta puede usar videos que simulan actividades de la vida real, como, por ejemplo, andar en auto o caminar en un centro comercial. Si estos videos provocan síntomas leves, el fisioterapeuta puede instruirle a usted que los mire en su casa por un tiempo determinado con descansos. Los videos y los ejercicios de equilibrio/caminar probablemente lo ayudarán a volver a sus actividades normales.

Puede ser que algunas personas no se recuperen del todo con la terapia física. Es posible que necesiten volver a su médico para ser aconsejadas o recibir medicamentos.

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



## ***¿Cuáles son las estrategias que me pueden ayudar con los síntomas de M3P?***

Una persona con este problema debería:

- Ir a un negocio donde conoce la ubicación de las cosas.
- Ir a los comercios en horarios en los que hay menos actividad.
- Caminar sobre el lado derecho en el centro comercial o supermercado para que solo haya tránsito en el lado izquierdo.
- Ir a restaurantes en los momentos de menor movimiento y sentarse mirando hacia una pared.
- En el cine, sentarse en las últimas filas y cerrar los ojos o irse si los síntomas llegan a niveles moderados o severos.
- En el caso de ser pasajero en un auto, imagine ser el conductor.
- Tratar de no mantener fija la mirada en pisos o ropas con diseños.
- Salir a caminar todos los días, al aire libre si es posible.