

El Envejecimiento y los Mareos

Autoras: Bridgett Wallace, PT, DPT; Rene D. Crumley, PT, DPT; Sara MacDowell, PT, DPT

Traducido por: Daniel Verdecchia, PT, MSc. (c)
Ana Sanchez Junkin, PT, DPT, NCS

Developed by the



Translated by THE
VESTIBULAR SPECIAL
INTEREST GROUP of
INPA



Los mareos y los trastornos de equilibrio son un problema frecuente, sobre todo en los adultos mayores de 65 años. Después de esta edad, los mareos son uno de los motivos más frecuentes de visitas al médico e internaciones. Algunos describen los mareos como una sensación giratoria o “vértigo”. Otros los describen como una sensación general de inestabilidad, o una oscilación como al estar en un barco, y/o tener la cabeza liviana. No obstante, de cómo se describan, los mareos pueden resultar en dificultades para caminar, provocar náusea, ansiedad, cansancio, dificultad para concentrarse y depresión. Sobre todo, puede aumentar el riesgo de caídas, que es una preocupación de salud seria para los adultos mayores.

¿Qué se puede hacer para ayudar con los mareos y/o desequilibrio?

Aunque hay cambios físicos que suceden naturalmente en a medida que envejecemos, los mareos y las caídas no son “simplemente una parte del envejecimiento”. Hay 3 sistemas que usamos para mantener el equilibrio: la visión, el sentido propioceptivo, y el oído interno. Un número de factores pueden afectar estos sistemas, resultando en inestabilidad, mareos, visión borrosa y náusea. Es importante hacerse un examen de la visión regularmente y consultar a su médico para que monitoreen los medicamentos que toma ya que estos también pueden contribuir a los mareos y el desequilibrio.

Si hay un trastorno del oído interno, usted puede ser un candidato para un tipo de terapia física especial que se llama “terapia vestibular”.

El Envejecimiento y los Mareos

Autoras: Bridgett Wallace, PT, DPT; Rene D. Crumley, PT, DPT; Sara MacDowell, PT, DPT
Traducido por: Daniel Verdecchia, PT, MSc. (c)
Ana Sanchez Junkin, PT, DPT, NCS

Developed by the



Translated by THE
VESTIBULAR SPECIAL
INTEREST GROUP of
INPA



¿Qué puede hacer un fisioterapeuta con las personas que tienen vértigo y caídas?

Los fisioterapeutas están entrenados para evaluar los múltiples componentes del equilibrio y determinar si usted corre riesgo de caerse. Un fisioterapeuta vestibular es un especialista entrenado para examinar cómo su oído interno y su cerebro están procesando la información necesaria para el equilibrio y para ayudar a determinar las causas de sus mareos y/o inestabilidad. Lo más común es que haya más de una razón para los mareos y las caídas, lo que es considerado “multi-factorial”. Cuando las causas están identificadas, el fisioterapeuta puede crear un plan de tratamiento personalizado para lograr sus metas y atender a sus necesidades específicas. Es importante reconocer que el miedo de caerse y la falta de movimiento realmente pueden aumentar el riesgo de una caída. Por lo tanto, puede ser beneficioso trabajar con un fisioterapeuta.

¿Dónde puedo encontrar más información y proveedores que traten a personas con mareos y caídas?

Puede encontrar información adicional y búsquedas de proveedores en los sitios web: <http://www.neuropt.org> y www.vestibular.org

Referencia:

Yardley L, Owen N, Nazareth I and Luxon L. Prevalence and presentation of dizziness in a general practice community sample of working age people. Br J Gen Pract. 1998 Apr; 38(429):1131-1135.