

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



## ***¿Por qué me dan mareos la ansiedad y el estrés?***

Los mareos son un síntoma común de la ansiedad por estrés. Por el otro lado, los mareos pueden producir ansiedad. El sistema vestibular es el que siente la posición del cuerpo y el movimiento a nuestro alrededor. El sistema vestibular está compuesto por un oído interno a cada lado, áreas específicas del cerebro, y los nervios que los conectan. Este sistema es responsable de los mareos cuando las cosas van mal. Los científicos creen que las áreas del cerebro que producen los mareos interactúan con las áreas que producen ansiedad y causan ambos síntomas.

Los mareos que acompañan la ansiedad a menudo se describen como una sensación de tener la cabeza liviana o pesada. Puede haber una sensación de movimiento o de giro adentro de la cabeza en ausencia de movimiento del ambiente. A veces una persona puede tener la sensación de oscilación, aunque no está moviéndose. Los entornos como los supermercados, centros comerciales con mucha gente, o lugares grandes y abiertos pueden provocar una sensación de desequilibrio. Estos síntomas son provocados por cambios fisiológicos dentro del cerebro.

Los mareos también pueden ser un síntoma asociado con una anomalía en el sistema vestibular. Si una persona ya tiene una tendencia hacia la ansiedad, los mareos procedentes del sistema vestibular y la ansiedad pueden interactuar y empeorar los síntomas. A menudo la ansiedad y los mareos deben ser tratados juntos para lograr una mejoría.

## ***¿Cómo ayuda la terapia física?***

Los científicos están empezando a entender mejor cómo es que los mareos y el estrés/ansiedad están relacionados y algunas ideas se han desarrollado sobre cómo tratarlos. Los fisioterapeutas están trabajando exitosamente con pacientes que padecen mareos y ansiedad.

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



La terapia se enfoca en hacer que el sistema vestibular funcione tan bien como puede y en trabajar con los síntomas de mareos en medioambientes que provocan ansiedad. Los pacientes desarrollan habilidades en el manejo de los mareos y aprenden como poder controlar los síntomas al hacer las cosas a su propio ritmo y con descansos cuando es necesario. Cuando un paciente entiende mejor cómo funciona el sistema vestibular y cuáles son las situaciones y movimientos que provocan los síntomas, aprende a manejar estas situaciones mucho mejor.

## ***¿Hay algo más que se pueda hacer?***

La ansiedad que es un componente de este problema puede requerir tratamiento médico. La mayoría de las intervenciones para la ansiedad incluyen sesiones con psicólogos, terapia cognitivo conductual, y medicación. Un medico puede recomendar el uso limitado de medicamentos para controlar la ansiedad con el objetivo de lograr los mejores beneficios de la terapia física.

### ***Referencias:***

Staab JP. Chronic Subjective Dizziness. Contin Lifelong Learn Neurol. 2012;18(5)(October):1118–1141.

Bittar RSM, von Söhsten Lins EMD. Clinical characteristics of patients with persistent postural and perceptual dizziness. Braz J Otorhinolaryngol. 2014. doi:10.1016/j.bjorl.2014.08.012.

Balaban, C.D. and Thayer, J.F., Neurological bases for balance-anxiety links. J Anxiety Disord, 2001. 15(1-2): p. 53-79.

Furman, J.M., C.D. Balaban, and R.G. Jacob, Interface between vestibular dysfunction and anxiety: more than just psychogenicity. Otol Neurotol, 2001. 22(3): p. 426-7.

Jacob, R.G., et al., Vestibular rehabilitation for patients with agoraphobia and vestibular dysfunction: a pilot study. J Anxiety Disord, 2001. 15(1-2): p. 131-46.