

Mareos: Instrucciones de cuidado

[Dizziness: Care Instructions]

Instrucciones de cuidado

Los mareos son una sensación de inestabilidad o confusión en la cabeza. Son distintos al vértigo, una sensación de que la habitación gira o de que usted se mueve o cae. También es distinto del aturdimiento, que es la sensación de que está a punto de desmayarse.

Puede resultar difícil conocer la causa de los mareos. Algunas personas se sienten mareadas cuando tienen migrañas. A veces, los episodios gripales pueden hacer que se sienta mareado. Algunas afecciones médicas, como los problemas cardíacos o la presión arterial alta, pueden hacer que se sienta mareado. Muchos medicamentos pueden causar mareos, como los que se usan para la presión arterial alta, el dolor o la ansiedad.

Si es un medicamento el que está causando los síntomas, su médico podría recomendarle que lo cambie o deje de tomarlo. Si es un problema cardíaco, podría necesitar medicamentos para ayudar a que su corazón funcione mejor. Si no hay razón aparente para los síntomas, su médico podría sugerir vigilar y esperar durante un tiempo para ver si los mareos desaparecen por sí solos.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Si su médico le recomienda o receta medicamentos, tómelos exactamente según las indicaciones. Llame a su médico si cree estar teniendo un problema con su medicamento.
- No conduzca mientras se sienta mareado.
- Trate de prevenir las caídas. Algunas medidas que puede tomar son:
 - Usar tapetes antideslizantes, agregar agarraderas cerca de la tina y usar luces nocturnas.
 - Ordenar su casa de tal manera que en los senderos no haya nada con lo que se pueda tropezar.
 - Avisarles a familiares y amigos que se ha estado sintiendo mareado. Esto les servirá para saber cómo ayudarle.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene mareos junto con síntomas de un ataque cardíaco. Estos pueden incluir:
 - Dolor de pecho, o presión o una sensación extraña en el pecho.
 - Sudoración.

- Falta de aire.
 - Náuseas o vómito.
 - Dolor, presión, o una sensación extraña en la espalda, el cuello, la mandíbula o el abdomen superior, o en uno o ambos hombros o brazos.
 - Aturdimiento o debilidad repentina.
 - Un latido cardíaco rápido o irregular.
- Tiene síntomas de un ataque cerebral. Estos pueden incluir:
 - Entumecimiento, hormigueo, debilidad o parálisis repentinos en la cara, el brazo o la pierna, sobre todo si ocurre en un solo lado del cuerpo.
 - Cambios súbitos en la vista.
 - Problemas repentinos para hablar.
 - Confusión súbita o dificultad repentina para comprender frases sencillas.
 - Problemas repentinos para caminar o mantener el equilibrio.
 - Un dolor de cabeza intenso y repentino, distinto a los dolores de cabeza anteriores.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Se siente mareado y tiene fiebre, dolor de cabeza o zumbido en los oídos.
- Tiene nuevas náuseas y vómito o estos aumentan.
- Sus mareos no desaparecen o regresan.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **Q823** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Mareos: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.