

Vértigo y desequilibrio en la tercera edad

Con el paso del tiempo, muchas personas mayores comienzan a sentir que “todo gira” o pierden estabilidad al caminar. Aunque se suele asumir como parte natural del envejecimiento, estos síntomas pueden estar asociados a un fenómeno llamado presbivértigo, que afecta el equilibrio y puede tener serias consecuencias si no se aborda oportunamente.

Estudios indican que cerca del 30% de los mayores de 60 años presenta mareos o vértigo, cifra que sube al 50% en mayores de 85. Esta inestabilidad aumenta el riesgo de caídas, que pueden provocar fracturas, pérdida de autonomía e incluso hospitalizaciones prolongadas.

El vértigo y la sensación de inseguridad al caminar no deben normalizarse con la edad. Hay causas específicas detrás de estos síntomas, y tratamientos eficaces para mejorar el equilibrio.

El sistema vestibular, ubicado en el oído interno, se ve afectado por el envejecimiento, al igual que la visión, la audición y la fuerza muscular. Todo esto impacta la estabilidad, y muchas veces se ve agravado por el uso de ciertos medicamentos.

La rehabilitación vestibular —basada en ejercicios personalizados— permite mejorar la estabilidad y prevenir caídas. Junto con ello, hacer ajustes simples en el hogar (como mejorar la iluminación, evitar alfombras sueltas o usar calzado adecuado) puede marcar una gran diferencia.

Invito a prestar atención a estos síntomas y consultar con profesionales de salud ante las primeras señales. Detectar a tiempo el presbivértigo puede evitar caídas, mejorar la calidad de vida y devolver la confianza para moverse con seguridad.



Yolanda Maldonado Aguayo
Directora de Fonoaudiología
Universidad Andrés Bello
Sede Concepción