

¿Por qué se producen los mareos?

El “mareo” es un término amplio y/o ambiguo, ya que la persona puede referir variadas sensaciones, como malestar, inestabilidad, sensación nauseosa, debilidad, visión nublada, sensación de desmayo, de “flotar”, etc. Sin embargo, cuando este “mareo” se describe como la percepción de movimiento donde no la hay o sensación de rotación del espacio, podría estar ante un caso de vértigo, por lo que ambos términos suelen ser vistos de manera conjunta.

Si nos referimos al concepto de mareo, esta alteración es más frecuente en personas mayores, sin embargo, se puede presentar en cualquier momento de la vida. Las causas se pueden clasificar además de distintas maneras. La causa cinética es cuando se sobre estimulan las zonas del oído interno que ayudan a controlar el equilibrio, esto ocurre cuando el movimiento es excesivo o cuando el cerebro recibe información contradictoria de sus sensores de movimiento: los ojos, los canales semicirculares del oído interno y los sensores o terminaciones nerviosas de los músculos y articulaciones que proporcionan información sobre la posición corporal. Generalmente esto se observa durante o posterior a un viaje en auto o en barco.

Otra causa es cuando la irrigación cerebral es insuficiente. Puede ser provocada por hipotensión ortostática generada por una disminución de la presión arterial durante el cambio rápido a la posición de pie; por una arritmia cardíaca originada por un latido cardíaco irregular que provoca cambios en la irrigación sanguínea cerebral; causas vasovagales, cuando la parte del sistema nervioso que regula la frecuencia cardíaca y la presión arterial funciona incorrectamente en respuesta a un factor desencadenante (estrés intenso o una emoción fuerte).

También hay causas inespecíficas de los mareos. Sensaciones que la persona no puede describir con facilidad, presentes, por ejemplo, en trastornos psiquiátricos y psicológicos como una crisis de ansiedad por hiperventila-



Karen Caro Vallejos,
académica de la Facultad de Enfermería,
UNAB Sede Viña del Mar.

ción (respiración rápida y profunda) que produce disminución del diámetro de los vasos sanguíneos del cerebro por disminución de CO₂.

Otras causas desencadenantes pueden ser la deshidratación, disminuyendo el volumen de agua en nuestro organismo alterando la presión arterial; trastornos metabólicos como hipo o hiperglicemia, alterando el aporte de glucosa cerebral; aumento de la temperatura corporal por un golpe de calor extremo, provocando un desajuste entre la producción de calor y su disipación.

En conclusión, la mayoría de las causas del mareo son benignas y transitorias o son factibles de prevenir, sin embargo, pueden ser potencialmente graves si no son tratadas a tiempo. Se recomienda consultar a un profesional médico si persiste esta sensación o no se puede revertir la causa.