

FACT SHEET



Author: Laura O. Morris, PT, NCS



MAREO POR ANSIEDAD

¿Porqué la ansiedad me causa mareo?

El mareo comunmente ocurre junto con la ansiedad. Si uno esta experimentando ansiedad, puede sufrir mareo. Por otro lado el mareo puede ser productor de ansiedad. El sistema *vestibular* es responsable del sentido de la postura del cuerpo y el movimiento alrededor de nosotros. El sistema vestibular consiste en un oído interno en cada lado, areas específicas del cerebro y los nervios que los conectan. Este sistema es responsable de la sensación de mareo cuando las cosas van mal. Los científicos creen que esta area interactúa con las areas del cerebro responsables de la ansiedad y causan ambos síntomas.

El mareo que acompaña a la ansiedad se describe con frecuencia como una sensación de aturdimiento o atolondramiento. Puede haber una sensación de movimiento o que da vueltas la cabeza por dentro más que en el medio ambiente. Algunas veces hay una sensación de balanceo aún cuando uno está parado. Lugares como tiendas, centros comerciales llenos o espacios muy abiertos pueden causar una sensación de desequilibrio. Estos síntomas son causados por cambios fisiológicos legítimos dentro del cerebro.

Si hay una anomalía en el sistema vestibular, el síntoma de mareo puede ser el resultado. Si uno ya tiene una tendencia hacia la ansiedad, el mareo por el sistema vestibular y la ansiedad pueden interactuar, empeorando los síntomas. Con frecuencia la ansiedad y el mareo se deben de tratar juntos para lograr una mejoría.

¿Cómo ayuda la fisioterapia?

Los científicos están empezando a entender mejor como el mareo y la ansiedad se relacionan, y se están desarrollando algunas ideas de tratamientos. Algunos fisioterapeutas experimentados están tratando a pacientes que tienen ansiedad y mareo con éxito.

La terapia se enfoca en hacer que el sistema vestibular trabaje tan bien como pueda, y en reducir los síntomas de mareo en ambientes que produzcan ansiedad. Los pacientes desarrollan habilidades en manejar el mareo y aprenden a controlar síntomas a través de seguir un ritmo. Seguir un Ritmo, es realizar actividades que provocan los síntomas en dosis pequeñas con un descanso en medio, para que los síntomas no se salgan de control. Al entender como funciona su sistema vestibular y qué situaciones o movimientos causan sus síntomas, usted aprenderá a manejar mejor su situación.



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

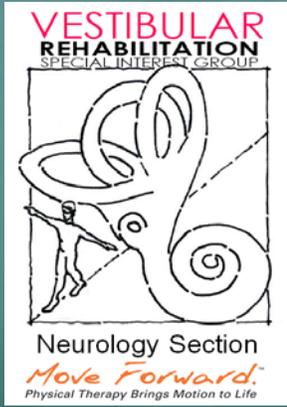
1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org

MAREO POR ANSIEDAD



¿Hay algo más que se pueda hacer?

Además de tratar el componente del mareo, el componente de la ansiedad del problema, puede necesitar tratamiento médico. La mayoría de los tratamientos para la ansiedad consisten en tratamiento psicológico, terapia cognositiva y de conducta y medicamento. El médico puede recomendar un uso de medicamentos limitado para controlar la ansiedad y hacer la terapia física más tolerable.

Translated by Flavia Rojas

Referencias:

- Balaban, C.D. y Thayer, J.F. Bases neurológicas para los enlaces de equilibrio y ansiedad. J Desorden de Ansiedad, 2001. 15(1-2) p. 53-79
- Furman, J.M., C.D. Balaban, y R.G. Jacob, Interfase entre disfuncion vestibular y ansiedad: Mas que solamente psicogenicidad. Otol Neurotol. 2001. 22(3): p. 426-7
- Jacob, R.G., et al., Rehabilitación Vestibular para pacientes con agarofobia y disfunción vestibular: Un estudio piloto. J Desorden de Ansiedad, 200115(1-2):p. 131-46.
- Staab, J.P. y M.J. Ruckenstein, Mareos y Ansiedad Crónicos: efecto del curso de la enfermedad en resultado del tratamiento. Arch. Otolaryngol Cirugía de Cabeza, Cuello, 2005. 131(8): p. 675-9.
- Staab, J.P., Mareos crónicos: La interfase entre psiquiatría y neuro-otología. Curr Opin Neurol, 2006. 19(1): p. 41-8.
- Staab, J.P. y M.J. Ruckenstein, Expandiendo el diagnóstico diferencial de mareo crónico. Arch Otolaryngol Cirugía de Cabeza Cuello, 2007. 133(2): p. 170-6.



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org