

INTRODUCCIÓN

Los mareos son síntomas frecuentes en medicina general y comprenden entre el 3 y el 5% de las consultas en distintas especialidades. En alrededor del 30% de los pacientes, se relacionan con alteraciones en el aparato de equilibrio y generan síntomas como el vértigo, náuseas e inestabilidad. En algunas personas los episodios pueden durar minutos u horas pero muchas tendrán mareos durante semanas, meses o años. Los mareos y el vértigo pueden desencadenar trastornos psicológicos, muchas veces no relacionados directamente con la magnitud de los síntomas, motivo por el cual la calidad de vida de las personas con mareos y vértigo suele estar muy reducida.

Los trastornos vestibulares pueden ocurrir a cualquier edad pero aumentan en incidencia después de los 70 años. Debido al envejecimiento de la población mundial y mejor acceso a servicios de salud, son cada vez más las consultas relacionadas con trastornos del aparato de equilibrio. Por tales motivos, es cada vez más importante que haya más y mejor capacitación a profesionales del área de la salud sobre la detección, diagnóstico y tratamiento de los desórdenes vestibulares.

El mareo es considerado uno de los síntomas más difíciles de diagnosticar y es frecuente que los pacientes recurran a profesionales de distintas especialidades hasta tener un diagnóstico adecuado. Actualmente, existen especialistas en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del aparato de equilibrio: neutro-otólogos, otro-neurólogos, fonoaudiólogos especializados en estudios complementarios y kinesiólogos como el autor, especializados en rehabilitación vestibular.

El tratamiento de los desórdenes vestibulares requiere de la participación activa de los pacientes y sus familiares, a través de la realización de ejercicios de rehabilitación, cambios en hábitos alimentarios, dosificación de medicación, modificaciones en el hogar y la realización de controles médicos y estudios complementarios.

Las personas sin formación médica pueden entender el funcionamiento del aparato de equilibrio y sus disfunciones. Esta comprensión por parte de los pacientes modifica la forma de pensar sobre sus síntomas permitiendo disminuir los miedos asociados y lograr una mayor participación activa en el tratamiento.

El objetivo de este libro no es ser un manual exhaustivo de la especialidad ni un libro de auto-diagnóstico que sustituya atención médica adecuada, sino brindarle a pacientes, familiares y profesionales de la salud, información comprensible basada en

evidencia científica, sobre los desórdenes del aparato de equilibrio, sus características principales y distintas las opciones de tratamiento y rehabilitación. Esta información puede complementar la que el paciente recibe de su equipo médico y permitir tomar decisiones informadas que ayuden a mejorar su recuperación.

El libro se organiza en seis secciones. La primera explica el funcionamiento del aparato de equilibrio y los mecanismos por los cuales la disfunción de cualquiera de sus componentes puede traer mareos, vértigo e inestabilidad. La segunda sección se refiere a los trastornos vestibulares inducidos por medios de transporte. Las secciones 3 y 4 se refieren a los trastornos vestibulares periféricos y centrales y la quinta a trastornos del equilibrio relacionados con el envejecimiento y los trastornos de ansiedad. Por último la sexta sección se refiere a la evaluación del aparato de equilibrio y su rehabilitación. Espero que este libro contribuya a mejorar la atención y calidad de vida de las personas con trastornos vestibulares.