

MANUAL DEL MAREO

**GUÍA PARA ENTENDER LOS
MAREOS, EL VÉRTIGO Y CÓMO
RECUPERAR EL EQUILIBRIO**

MARTÍN BELLVER

**LIC. EN KINESIOLOGÍA Y FISIATRÍA
CÁTEDRA DE CLÍNICA KINEFISIÁTRICA, UBA.**

2019

MANUAL DEL MAREO

GUÍA PARA ENTENDER LOS MAREOS, EL VÉRTIGO Y CÓMO RECUPERAR EL EQUILIBRIO

SOBRE EL LIBRO

Este es un libro introductorio a la neuro-otología y rehabilitación vestibular, especialidades que estudian la evaluación y el tratamiento de pacientes con mareos, vértigo y trastornos del aparato del equilibrio. El mismo está dirigido a pacientes, estudiantes y profesionales de las distintas ciencias de la salud. Propone sugerencias que pueden no ser específicos para todos, siendo importante que las personas con vértigo, mareos y trastornos de equilibrio en consulten a un médico para un diagnóstico preciso.

Esta guía es un libro editado en forma independiente. Puede citarse de la siguiente forma:

Bellver M. Manual del Mareo: Guía para Entender los Mareos, el Vértigo y cómo Recuperar el Equilibrio. 2019. vertigoymareo.org

ACERCA DEL AUTOR

Martín Bellver es Licenciado en Kinesiología y Fisiatría graduado en la Universidad de Buenos Aires. Se especializa en la evaluación y rehabilitación del sistema vestibular/aparato de equilibrio. Hace más de 20 años se desempeña como docente en la Cátedra de Clínica Fisiátrica de la escuela de Kinesiología de la Universidad de Buenos Aires. Obtuvo su certificación en Rehabilitación Vestibular en la Universidad de Emory en Estados Unidos en el año 2003.

Ha actuado como jurado y disertante en más de 50 cursos y congresos nacionales e internacionales. Ha sido premiado por el Colegio de Kinesiólogos de la Provincia de Buenos Aires por sus investigaciones sobre el tratamiento del vértigo posicional paroxístico benigno.

Actualmente forma parte del equipo neuro-otológico El Club del Mareo y es el director del Curso de Postgrado de Rehabilitación Vestibular y Trastornos del Aparato de Equilibrio del Colegio de Kinesiólogos de Córdoba. Ejerce en forma privada.

Crédito foto de tapa: Petar Milošević

DEDICATORIA

A Gaby, Rocío, Lucila, Pedro y Joaquina.

Al Prof. Dr. Roberto Soto, por generar mi interés en la docencia y por ser un ejemplo como profesional.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quisiera agradecer a mis pacientes y alumnos que con su curiosidad y comentarios inspiraron este libro.

A la Dra. Lucrecia Lopez por su revisión de un manuscrito anterior y sus sugerencias.

A Gabriela Schafer y Ricardo Bellver por colaborar con corrección del manuscrito.

A Mercedes Orden, Jair Atencio, Mónica Minín, Cristian López y Gonzalo Castro que ayudaron con las fotografías.

A Julio Ronald por brindarme espacio y apoyo para el desarrollo de la especialidad.

Por último a Rocío Bellver por colaborar con el diseño.

INTRODUCCIÓN

Los mareos son síntomas frecuentes en medicina general y comprenden cerca del 5% de las consultas en distintas especialidades. En alrededor del 30% de los pacientes, son debidos a alteraciones en el aparato de equilibrio o vestibular y se asocian a síntomas como vértigo, náuseas e inestabilidad. Los mareos son considerados unos de los síntomas más difíciles de diagnosticar y muchos pacientes consultan a varios a profesionales de distintas especialidades hasta tener un diagnóstico correcto. En algunas personas los episodios pueden durar minutos u horas pero muchas tendrán mareos durante semanas, meses o años. Las alteraciones vestibulares pueden relacionarse con trastornos psicológicos, reduciendo en forma significativa la calidad de vida de las personas con mareos y vértigo.

Los trastornos vestibulares pueden ocurrir a cualquier edad pero su incidencia aumenta 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 los trastornos del aparato de equilibrio, motivo por el cual, 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. Actualmente, existen especialistas en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos del aparato de equilibrio: neuroólogos u otoneurólogos, 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, una correcta utilización de medicamentos 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 y esta comprensión permite 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 sino brindarle a pacientes, familiares, estudiantes y profesionales de la salud, información comprensible basada en evidencia científica, sobre los desórdenes del aparato de equilibrio, sus características principales y distintas opciones de tratamiento y rehabilitación. Esta información puede complementar la que el paciente recibe de su equipo médico y ayuda a tomar decisiones informadas para lograr la recuperación.

Este libro se divide en 6 partes. 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 parte 2 se refiere a los trastornos vestibulares inducidos por medios de transporte. En las partes 3 y 4 se describen los trastornos vestibulares periféricos (oído interno-nervio auditivo) y centrales (sistema nervioso central o cerebro) y su diagnóstico y tratamiento. La quinta parte abarca los trastornos del equilibrio relacionados con el envejecimiento y los trastornos de ansiedad. Por último la sexta parte se refiere a la evaluación del aparato de equilibrio y su rehabilitación.

Espero que esta guía contribuya a mejorar la atención y calidad de vida de las personas con trastornos vestibulares.

Martín Bellver

CONTENIDO

Parte 1: Generalidades

Capítulo 1:	Conociendo el Aparato de Equilibrio.....	11
Capítulo 2:	Mareos y Vértigo.....	22

Parte 2: Alteraciones Vestibulares Relacionadas con el Movimiento

Capítulo 3:	Cinetosis.....	28
Capítulo 4:	Mal del Desembarco.....	34

Parte 3: Síndromes Vestibulares Periféricos

Capítulo 5:	Vértigo Posicional Paroxístico Benigno.....	40
Capítulo 6:	Mareo en Infecciones del Oído Interno: Neuronitis y Laberintitis Vestibular.....	53
Capítulo 7:	Enfermedad de Meniere.....	61
Capítulo 8:	Otros Vértigos Recurrentes: Fístula Perilinfática, Dehiscencia del Conducto Semicircular Superior y Paroxismia Vestibular...	68
Capítulo 9:	Vestibulopatía Bilateral.....	75
Capítulo 10:	Schwannoma Vestibular/ Neurinoma del Acústico.....	82

Parte 4: Síndromes Vestibulares Centrales

Capítulo 11: Mareos Asociados a Trastornos del Sistema Vestibular Central.....
88

Capítulo 12: Mareos Asociados al Dolor de Cabeza: la Migraña Vestibular.....
95

Capítulo 13: Mareos Asociados a Traumatismos Cerebrales Mínimos: la Conmoción Cerebral.....
105

Parte 5: La Inestabilidad y los Mareos Asociados a la Ansiedad

Capítulo 14: Causas de Inestabilidad: el Envejecimiento, la Polineuropatía Periférica y la Inestabilidad de Origen Multifactorial..... 114

Capítulo 15: Mareos Asociados a la Ansiedad y el Mareo Postural Perceptivo Persistente.....
123

Parte 6: Evaluación y Rehabilitación Vestibular

Capítulo 16: Examen Clínico del Sistema Vestibular.....
133

Capítulo 17: Estudios Complementarios del Sistema Vestibular.....
144

Capítulo 18: Compensación y Rehabilitación del Sistema Vestibular.....
151

Parte 1. Generalidades

Capítulo 1. El Aparato de Equilibrio

Capítulo 2. Mareos y Vértigo

