

Vértigo posicional

Es una sensación de mareo que aparece al girar la cabeza: es como si los objetos a nuestro alrededor o nuestro propio cuerpo estuvieran girando. Se origina por el desplazamiento de unas pequeñas partículas del oído interno que flotan por sus canales con los movimientos de la cabeza. Puede venir acompañado de náuseas. Se repite durante unos segundos cada vez que se gira la cabeza.

La gran mayoría de las causas del vértigo no son graves y se pueden solucionar fácilmente con unas maniobras de movimiento de la cabeza que devuelven estas partículas a su lugar.

¿Qué debe hacer si tiene vértigo?

Descanse en una postura cómoda y evite movimientos bruscos de la cabeza.

¿Cuándo tiene que consultar?

Consulte con su equipo de atención primaria o en urgencias **si es la primera vez** que le ocurre o si nunca ha consultado en los episodios previos. También **si este episodio es diferente a los anteriores**, si se acompaña de una disminución de la audición o de ruidos en el oído (acúfenos), o de algún otro síntoma neurológico, como visión doble, pérdida de fuerza o de sensibilidad en brazos o piernas, si no puede andar o mantenerse de pie o si el vértigo no desaparece en un par de minutos después de cada movimiento.

Diagnóstico del vértigo posicional

Para confirmar el diagnóstico, el médico o médica le pedirá que se tumben en la camilla (o en la cama si se encuentra en su domicilio) con la cabeza tumbada a un lado, mientras observa si se mueven los ojos (nistagmo), y usted tendrá que avisarle si nota el vértigo. Puede sentir malestar, náuseas o incluso

vómitos. Después hará lo mismo hacia el otro lado, para averiguar cuál es el oído afectado (en algunos casos ambos están afectados).

Pruebas diagnósticas

En la mayoría de los casos, el diagnóstico se hace con la exploración clínica. **No hay que hacer pruebas** para diagnosticar el vértigo, ni tomografía computarizada ni resonancia magnética. Solo en casos complicados se pueden recomendar pruebas. Muy raramente, el vértigo puede ser una manifestación de una enfermedad grave.

Tratamiento del vértigo

El vértigo posicional se puede resolver en la consulta. Su médico o médica le indicará unos movimientos de la cabeza y del cuerpo que requieren solo unos 3 minutos. La mejoría aparece a las 24-48 horas. A veces hay que hacerlos dos o tres veces. **Confíe en su médico o médica. Estas maniobras son totalmente seguras y se basan en la evidencia científica internacional.**

No hay que tomar medicación para el vértigo posicional. Los medicamentos disponibles para el vértigo son sedantes vestibulares que disminuyen los síntomas, pero pueden prolongar el vértigo, causar pérdida de memoria, agitación o caídas, y pueden reducir la eficacia de las maniobras de tratamiento.

