

# Por qué me mareo

Desde una deshidratación, hasta una infección de oído. Porque ya sea algo episódico o síntoma de un problema oculto, las causas de que 'todo gire' son muchas. **Conoce las más comunes y cómo actuar.**

por PAZ RUIZ

## Tensión arterial alterada

**Los índice normales de la presión arterial son 120/80 mmHg.** Cuando se superan estos valores pueden producirse mareos, entre otros síntomas. ¿A qué se debe? "Una de las principales causas es el consumo elevado de sal", explica el doctor Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC; fundaciondelcorazon.com). Sin embargo, como explica la doctora Marta Rodríguez, médico internista en la Clínica Cima-Sanitas de Barcelona y miembro de topdoctors.es, "el mareo es un síntoma consecuencia de una mala irrigación de la sangre a nivel cerebral, generalmente por descenso de la tensión arterial".

**Qué puedes hacer:** cuida tu dieta (no superes los 5 g de sal al día, tal como aconseja la OMS); aumenta el consumo de verduras, frutas, cereales integrales y pescado...; bebe 8 vasos de agua al día (mantiene la tensión correcta); olvida el tabaco y el alcohol (obstruyen los vasos sanguíneos); haz ejercicio (facilita la circulación); y ten cuidado si tomas ciertos medicamentos (la píldora, los antiinflamatorios y los aerosoles nasales, por ejemplo, elevan la tensión, y los psicótropos, los antiarrítmicos, los diuréticos y los vasodilatadores pueden bajarla).

## Problemas cardiacos

**Después de los 50 años,** marearse puede indicar una alteración cardiaca subyacente. "Así como comienzan a aparecer las arrugas en la piel, pueden iniciarse ciertos defectos en el sistema eléctrico del corazón. Una de sus consecuencias es que lata más lentamente

te y no llegue la sangre suficiente al cerebro y se producen mareos o lipotimias", informan en la Fundación Nacional del Corazón de Australia ([heartfoundation.org.au](http://heartfoundation.org.au)).

**Qué puedes hacer:** además de cuidar tu dieta, vigilia el sobrepeso y también la depresión y el aislamiento, porque aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. "La depresión podría multiplicar por cinco el riesgo de muerte relacionado con la insuficiencia cardíaca, independientemente de la gravedad de la enfermedad cardiovascular", sostiene el psiquiatra Jose Carbonell Casasús, del Instituto carbonell, de Palma de Mallorca (psiquiatrapalma.com).

## Dieta muy estricta

**Tomar menos de 1.000 calorías al día** puede causar mareos, fatiga, confusión y sensación de frío. Además, no es lo más inteligente si se desea adelgazar, ya que la mayor parte del peso perdido inicialmente son líquidos y después



Ten cuidado con los ayunos prolongados, pueden provocar lipotimias (come cada tres horas más o menos)

grasa y músculo. ¿Problema que se derivan? Desde la caída del cabello, hasta cálculos biliares y una regla irregular", indica la doctora María Teresa Barahona, especialista en nutrición y medicina antiaging, de Madrid (mariateresabarahona.com).

**Qué puedes hacer** Ponte en buenas manos. Si quieres perder peso, acude a un nutricionista.

## Deshidratación

**La mayoría de los adultos perdemos** de forma natural entre 2,5 y 3 litros de agua a diario. Y unos de los síntomas de la deshidratación son los mareos. ¿Cómo puedes saber si la estás pade-

ciendo? Labios secos, sed, dolores de cabeza, cansancio, cambios bruscos de humor y una orina de color oscuro son los síntomas más relevantes. Ten en cuenta, por otra parte, que la sed no es un signo temprano de la deshidratación. Cuando el cuerpo emite su sensación, significa que la deshidratación ya se ha producido y que los fluidos se necesitan inmediatamente.

**Qué puedes hacer**

Asegúrate de beber suficiente agua, y no esperes a tener sed para hacerlo. Las mujeres necesitamos ocho vasos de líquido al día, que deben ser principalmente líquidos (agua, refrescos *light* o *zero*, zumos naturales, infusiones,



"Siempre hay que contar con una valoración médica, porque puede deberse a enfermedades cardíacas, cerebrales y del sistema nervioso central y endocrinas", dice la doctora Rodríguez

tés...), pero las frutas y verduras también pueden ayudar a hidratarse.

## Infección de oído

**Una causa común de vértigo** son las infecciones en el oído, otitis, y sus efectos pueden aparecer con bastante rapidez. No obstante, "el vértigo puede ser de origen central, debido a lesiones cerebrales o del oído interno; aunque el más habitual es el periférico, llamado vértigo posicional benigno. Suele manifestarse como una sensación rotatoria de los objetos y empeora si cambiamos de posición y con los movimientos de la cabeza", detalla la doctora Rodríguez.

**Qué puedes hacer** Ir al médico para solicitar un diagnóstico detallado porque las infecciones de oído han de tratarse con fármacos (gotas analgésicas o antiinflamatorias, por ejemplo).

## Anemia

**La falta de hierro o anemia** significa que no tienes suficientes glóbulos rojos para transportar oxígeno a las zonas orgánicas en las que se necesita y esto puede causar mareos. "Este mi-

neral forma parte de los glóbulos rojos. Sin hierro, la sangre no puede transportar oxígeno (nutrientes) a las células y, como consecuencia, provoca debilidad, fatiga y mareos", explica José Antonio López, nutricionista del Hospital Quirón Teknon, de Barcelona (teknon.es).

¿A qué puede deberse? Sobre todo a la pérdida de sangre en la menstruación y a una dieta deficiente en hierro.

**Qué puedes hacer** Aumentar la ingesta de carne de ternera, cordero, pollo, pescado, lentejas, cereales integrales... (cuidado: no abusar de la carne roja, rica en hierro pero también en grasa saturada; no superes las dos raciones a la semana de 100 g). También la de frutas y verduras ricas en vitamina C, que aumenta la absorción del hierro (espinacas, acelgas, naranjas, kiwis...).

## Alergia estacional

**Afecta alrededor de a 9 millones de españoles,** y los síntomas incluyen desde picor de ojos hasta mareos.

**Qué puedes hacer** Evita los desencadenantes (salir o abrir las ventanas de casas en horas de concentración de polen, frecuentar zonas con polvo; ve [laalergia.com](http://laalergia.com)) y si tu alergia está perturbando tu vida cotidiana, consulta a tu médico de cabecera, ya que puede derivarse de un problema inmunológico y tal vez necesites que te prescriba aerosoles nasales con esteroides para reducir los síntomas. ♥

**Dra. María Teresa Barahona,** ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN Y MEDICINA ANTIAGING, DE MADRID ([MARIATERESABARAHONA.COM](http://MARIATERESABARAHONA.COM)).



## “EL ESTRÉS TAMBIÉN ESTÁ DETRÁS”

**“Los cambios posturales bruscos, una bajada de azúcar provocada por un ayuno prolongado, la deshidratación, la anemia, el dolor intenso... puede estar detrás de un mareo, pero no hay que olvidar que el estrés crónico también puede provocar desvanecimientos. Hemos de aprender a establecer cierta distancia respecto con las presiones externas y a no aumentarlas con las propias. El yoga, el taichí, la meditación y una dieta equilibrada, baja en azúcares refinados y rica en verdes, puede ayudar”.**