



Mareos por movimiento (cinetosis)



Descripción general

Estos mareos son náuseas que se desencadenan por una sensación de movimiento. Sucede en automóviles, trenes, barcos o aviones. Puede ocurrir en las montañas rusas y otras atracciones, así como también, al utilizar dispositivos de realidad virtual. Y algunas personas se marean con más facilidad que otras.

Causas

¿Qué causa la cinetosis? La mayoría de las veces se produce cuando el movimiento que usted ve no coincide con el movimiento que percibe su oído interno. Un desencadenante común es "leer en el auto". ¿Por qué? Porque cuando usted lee dentro del auto, sus ojos no ven ningún movimiento, pero su oído interno sí puede captarlo. En casos raros, los mareos provocados por el movimiento son causados por una acumulación de líquido o una infección en el oído interno. Y puede estar asociado con la enfermedad de Parkinson.

Síntomas

La cinetosis causa náuseas y vómitos. Puede ser que tenga dolor de cabeza y que se sienta mareado. Puede palidecer y empezar a sudar frío. Estos síntomas pueden presentarse de repente, y empeorar rápidamente.

Tratamiento

El mareo por movimiento tiende a mejorar por sí solo en cuanto el movimiento se detiene. Pero hay ciertas cosas que usted puede hacer para prevenir o aliviar sus síntomas. Un medicamento de venta libre o recetado puede evitar que se maree. Cuando esté en movimiento, mantenga la vista hacia adelante y la cabeza quieta, y no lea ni utilice dispositivos electrónicos. Pruebe a comer galletas saladas simples y beber sorbos de agua fría. Evite los olores fuertes. Intente comer o beber algo que contenga jengibre para reducir las náuseas. Pídale más consejos a su médico.