

# ¿Qué causa el vértigo y cómo tratarlo?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › El vértigo es una forma de mareo que le da la sensación de estar moviéndose o girando incluso cuando se encuentra estático. Es un síntoma de una afección subyacente que afecta al oído interno (vértigo periférico) o al sistema nervioso central (vértigo central)
- › La causa más común de vértigo periférico es el vértigo postural paroxístico benigno, que ocurre cuando los depósitos de cristales en su oído interno se desprenden y llegan al canal auditivo. A medida que se mueve, los cristales interrumpen el flujo de los fluidos, lo que confunde a sus órganos del equilibrio y produce mareos
- › Otras enfermedades que pueden contribuir al vértigo periférico incluyen la enfermedad de Meniere (producción anormal de líquido dentro del oído interno), inflamación del oído interno y neuritis acústica (tumor no maligno en el nervio craneal del oído interno)
- › Las causas subyacentes comunes del vértigo central incluyen lesión cerebral traumática o conmoción cerebral, accidente cerebrovascular, esclerosis múltiple, tumores cerebrales o de la médula espinal y migrañas vestibulares
- › Se abordan estrategias de tratamiento convencionales y alternativas para el vértigo, que incluyen opciones de autotratamiento en el hogar, así como suplementos y aceites esenciales útiles

El vértigo es una forma de mareo que le da la sensación de estar moviéndose o girando incluso cuando se encuentra estático. Como lo señaló el Servicio Nacional de Salud de Inglaterra, el vértigo es un síntoma de una afección subyacente que afecta al oído

interno (vértigo periférico) o al sistema nervioso central (vértigo central), no es una enfermedad en sí.

En casos de vértigo severo, podría resultarle difícil mantener el equilibrio lo suficiente para llevar a cabo las tareas diarias. También puede ir acompañado de otros síntomas, como náuseas, vómitos, movimientos oculares anormales, dolor de cabeza, sudoración, **tinnitus**, doble visión y falta de coordinación.

## Causas comunes detrás del vértigo periférico

Mientras que su canal auditivo externo, tímpano y oído medio están involucrados en la transmisión e interpretación del sonido, su oído interno no se involucra de forma directa en la audición.

Los órganos en su oído interno actúan como un giroscopio que envía mensajes a su cerebro sobre la posición de su cuerpo en el espacio y se coordinan con el cerebro para equilibrar el cuerpo a medida que se mueve. Las enfermedades que pueden contribuir al vértigo periférico, donde el problema se origina en el oído interno, incluyen:

- **Vértigo postural paroxístico benigno (VPPB):** Una de las formas más comunes de vértigo periférico, el VPPB se produce cuando los depósitos de cristales en su oído interno se desprenden y llegan al canal auditivo. A medida que se mueve, los cristales interrumpen el flujo de los fluidos, lo que confunde a sus órganos del equilibrio y produce mareos.
- **Enfermedad de Meniere:** Se caracteriza por una producción anormal de líquido dentro del oído interno, lo que provoca que la presión se acumule y provoque vértigo. Su audición también podría verse afectada.
- **Laberintitis:** Esta afección se define principalmente por la inflamación del laberinto de su oído interno, que a menudo es causada por una infección viral. Dado que el laberinto contiene tanto el equilibrio como los órganos auditivos, no solo produce vértigo, sino también problemas de audición.

- **Neuritis vestibular:** Similar a la laberintitis, la neuritis vestibular se refiere a una infección del oído interno, que en este caso afecta a los nervios que conectan al oído interno y el cerebro, lo que interrumpe el flujo normal de información sensorial.
- **Neuritis acústica:** La neuritis acústica ocurre cuando un tumor no maligno crece en el nervio craneal de su oído interno. A medida que el tumor crece, empuja los nervios adyacentes y esto causa vértigo, pérdida de audición, dolores de cabeza e incluso adormecimiento facial.

## Causas comunes detrás del vértigo central

Su sistema nervioso central (SNC, que incluye al cerebro y médula espinal) es responsable de controlar el movimiento de sus músculos y la transmisión de estímulos sensoriales a su cerebro. En el vértigo central, el daño o disfunción del cerebelo, que es el centro de equilibrio de su cerebro, tiende a estar en juego. Las causas subyacentes comunes del vértigo central incluyen:

- **Lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés) o conmoción cerebral:** El vértigo es un síntoma común después de una conmoción cerebral o TBI
- **Derrame cerebral:** Como se señaló en un estudio de 2014 en *Neurology*, incluso un pequeño derrame cerebral, puede causar vértigo severo si afecta a las proyecciones vestibulares centrales
- **Esclerosis múltiple (EM):** La EM es una afección que causa inflamación en la mielina, la capa protectora de las células nerviosas, lo que provoca que su cuerpo experimente problemas de coordinación muscular y equilibrio, lo que puede provocar vértigo
- **Migraña vestibular:** La migraña conocida como migraña vestibular, que a diferencia de las migrañas tradicionales no siempre implica un dolor de cabeza doloroso, puede causar vértigo, acompañado de vómitos y náuseas
- **Tumores en el cerebro o la médula espinal**

# El vínculo entre el estrés, la ansiedad y el vértigo

Además de estas afecciones subyacentes, **el estrés** y la ansiedad también pueden desempeñar una función. Las investigaciones han demostrado que quienes sufren de vértigo relacionado con la enfermedad de Meniere o **migrañas** también tienen tasas más altas de ansiedad que las personas con otras formas de vértigo.

Por otro lado, la ansiedad o el estrés también pueden causar mareos por sí solos. Como se señaló en una ficha técnica de la Academia de Terapia Física Neurológica:

*“El sistema vestibular es responsable de detectar la posición del cuerpo y el movimiento en nuestro entorno. El sistema vestibular está formado por un oído interno en cada lado, áreas específicas del cerebro y los nervios que los conectan. Este sistema es responsable de la sensación de mareo cuando las cosas salen mal.*

*Los científicos creen que las áreas del cerebro responsables de los mareos interactúan con las áreas responsables de la ansiedad y causan ambos síntomas.*

*El mareo que acompaña a la ansiedad a menudo se describe como una sensación de aturdimiento ligero o mareo. Puede haber una sensación de movimiento o giro interno en lugar de en el entorno.*

*A veces hay una sensación de balanceo, aunque se encuentre estático. Los entornos como supermercados, centros comerciales o espacios abiertos concurridos pueden causar una sensación de inestabilidad y desequilibrio. Estos síntomas son causados por cambios fisiológicos legítimos dentro del cerebro.*

*Si hay una anomalía en el sistema vestibular, esto podría ocasionar un síntoma de mareo. Si ya se tiene una tendencia hacia la ansiedad, el mareo por el sistema vestibular y la ansiedad pueden interactuar, lo que empeora los*

*síntomas. A menudo, la ansiedad y el mareo deben tratarse juntos para que pueda haber una mejora".*

## **Terapia física para el VPPB relacionado con el vértigo**

Para determinar qué tratamiento podría requerir, es importante identificar la causa subyacente. Como es de esperar, el tratamiento para el vértigo periférico será diferente del tratamiento para el vértigo central, ya que el problema se origina en un área completamente diferente de su cuerpo (el oído en lugar del SNC).

La mayoría de los casos de vértigo se resolverán de manera espontánea en un breve período de tiempo, pero si el problema persiste durante días o es crónico, busque ayuda médica. En el caso del VPPB, por lo general se recomienda terapia física.

Un fisioterapeuta realizará una serie de movimientos de la cabeza para cambiar los depósitos de cristales en su oído interno a una ubicación que no afectará su equilibrio.

Hay varios procedimientos distintos de reposicionamiento de partículas que pueden lograr esto, incluyendo las maniobras de Epley, Semont, Foster y Brandt-Daroff. En casos leves y temporales, también puede probarlos en casa para lograr alivio.

Según el sitio web WebMD, la maniobra de Epley se realiza de la siguiente manera:

- Sentado en el borde de la cama, gire la cabeza 45 grados hacia el lado que esté causando el vértigo. Coloque una almohada en su cama para que, cuando se acueste, la coloque en el centro de la espalda, entre los omóplatos, no en la cabeza.
- Recuéstate rápidamente sobre la espalda con la cabeza inclinada 45 grados. Asegúrese de que la almohada se encuentre entre sus omóplatos en el centro de la espalda, de modo que la cabeza se incline ligeramente hacia atrás y hacia un lado. Permanezca en esta posición hasta que el vértigo se detenga, por lo general alrededor de 30 segundos.
- Mueva su cabeza a la mitad hacia el lado opuesto (90 grados) sin levantarla. Espere otros 30 segundos.

- Gire su cabeza y mueva todo el cuerpo hacia el lado opuesto para mirar hacia abajo, hacia el piso. Espere 30 segundos.
- Siéntese lentamente. Evite pararse hasta o a menos que el vértigo se haya disipado.

Algunos consideran que la maniobra de Foster es más fácil de realizar, ya que no tiene que acostarse en la cama. He aquí un resumen de los puntos clave:

- Arrodílese sobre sus cuatro miembros, levante la cabeza y mire el techo durante unos segundos.
- Baje su barbilla hacia las rodillas, permitiendo que la parte superior de su cabeza descansa en el piso. Espere a que el vértigo se detenga, por lo general alrededor de 30 segundos.
- Gire su cabeza unos 45 grados hacia el costado que esté causando el vértigo. Espere 30 segundos.
- Levántese rápidamente sobre sus cuatro miembros para que su cabeza esté al nivel de la espalda (posición de mesa), aún en un ángulo de 45 grados hacia el lado afectado. Espere 30 segundos.
- Siéntese rápidamente, con la cabeza inclinada a 45 grados hacia el lado afectado, luego levántese y estire la cabeza lentamente. Si es necesario, repita la secuencia después de descansar 15 minutos.

En el sitio web de la Clínica Cleveland también puede encontrar instrucciones de otro procedimiento similar de reposicionamiento de partículas, acompañado de dibujos que muestran la posición del cuerpo.

## **Otros tratamientos convencionales para el vértigo**

Si una infección del oído interno es la responsable, el tratamiento deberá implicar tratar dicha infección. Dado que la mayoría de las infecciones del oído interno son causadas

por virus y no por bacterias, no se suelen recomendar los antibióticos, ya que no funcionan en los virus.

Sin embargo, varios remedios naturales pueden ser útiles, tales como el [ajo](#), [aceite de coco](#) o la [cebolla](#).

De manera similar, con el vértigo relacionado con el TBI, es posible que deba consultar un tratamiento para la conmoción cerebral (vea “[Manual de recuperación de una conmoción cerebral](#)”), y si el vértigo está relacionado con un derrame cerebral, deberá saber sobre la rehabilitación después de un derrame (en “[Cómo optimizar su recuperación después de un derrame cerebral](#)”).

Naturalmente, en los casos en que su vértigo sea causado por una enfermedad crónica más grave, como la esclerosis múltiple o tumores, el tratamiento también deberá tratar esas afecciones.

Lo mismo ocurre con la ansiedad o el vértigo relacionado con el estrés, en cuyo caso la terapia cognitivo-conductual puede ser útil. Si su vértigo es causado por un trastorno vestibular o de equilibrio que se origina en su SNC, se podría recomendar una terapia de rehabilitación vestibular. Según lo explicado por el sitio web Vestibular.org:

*“Luego de un daño en el sistema vestibular, las personas pueden sentirse mejor y su función puede restablecerse por medio de la compensación. Esto ocurre porque el cerebro aprende a usar otros sentidos (vista y sistema somatosensorial, es decir, la sensación corporal) para sustituir una deficiencia del sistema vestibular.*

*La salud de algunas partes del sistema nervioso (tronco encefálico y cerebelo, sensaciones visuales y somatosensoriales) en particular, es importante para determinar el grado de recuperación que se puede obtener a través de la compensación.*

*Para muchos, la compensación ocurre de forma natural con el paso del tiempo, pero para las personas cuyos síntomas no se reducen y que continúan teniendo*

*dificultades para volver a las actividades diarias, la VRT puede favorecer su recuperación al promover la compensación.*

*El objetivo de la VRT es utilizar un enfoque orientado a los problemas con el fin de promover la compensación. Esto se logra al personalizar los ejercicios para abordar los problemas específicos de cada persona.*

*Por lo tanto, antes de poder diseñar un programa de ejercicios, se necesita un examen clínico completo para identificar los problemas relacionados con el trastorno vestibular.*

*Dependiendo de los problemas relacionados con el sistema vestibular que se identifiquen, se pueden prescribir tres métodos principales de ejercicio: 1) Ejercicios de Habitación, 2) Estabilización de la mirada, o 3) Ejercicios de equilibrio".*

## **Tratamientos en casa para el vértigo**

Las siguientes estrategias pueden ofrecerle un alivio para el vértigo:

---

Realice la maniobra de Epley o Foster (consulte las instrucciones antes descritas)

---

Duerma con la cabeza ligeramente levantada

---

Al despertar, muévase lentamente al levantarse de la cama y siéntese en el borde por un minuto o dos antes de pararse

---

Evite agacharse para recoger objetos

---

Evite los movimientos que involucran la extensión del cuello, como alcanzar un estante alto

---

Evite movimientos rápidos de la cabeza durante las labores cotidianas

---



Practique ejercicios de habituación, es decir, realizar actividades que normalmente provocan vértigo con el fin de entrenar a su cerebro para acostumbrarse a él, lo cual reduce sus síntomas. Asegúrese de estar en un lugar seguro y de contar con el apoyo necesario para evitar caídas

---

El entrenamiento de estimulación, es decir, realizar tareas que desencadenan ansiedad o vértigo relacionado con el estrés. Como lo explica la Academy of Neurologic Physical Therapy, "La estimulación es realizar actividades que provocan síntomas en pequeñas dosis con un descanso intermedio, para que sus síntomas no se salgan de control.

Al comprender qué situaciones o movimientos pueden causar sus síntomas, aprenderá a manejar mucho mejor su situación"

---

## Suplementos útiles

Algunos suplementos y aceites esenciales también pueden ser útiles contra el vértigo y mareo en general, incluyendo los siguientes:

**Ginko biloba:** Esta hierba china se usa comúnmente para tratar el vértigo, ya que ayuda a regular el flujo de sangre al cerebro. Según un estudio, el ginko biloba es tan eficaz como el medicamento betahistina.

---

**Té de jengibre:** El jengibre es un remedio popular con un largo historial para las náuseas y mareos, y también puede ayudar a aliviar el vértigo.

---

**Moxibustión con jengibre:** En un estudio, se descubrió que la moxibustión particionada con jengibre en el punto de acupuntura conocido como Tinggong (SI 19) mejora de manera más efectiva el vértigo que los procedimientos de reposicionamiento de partículas por sí solos.

La moxibustión particionada con jengibre consiste en colocar una rebanada delgada de jengibre crudo sobre la piel (en el lugar preciso del punto de acupuntura) y luego colocar un pedazo de moxa quemado encima.

Este tratamiento requerirá de una visita a un acupunturista calificado a menos que usted tenga la capacitación médica necesaria para hacerlo por sí mismo.

---

**Magnesio:** Asegurarse de estar obteniendo suficiente magnesio ya sea de sus alimentos o de un suplemento puede ayudar a prevenir o aliviar el vértigo. Según el sitio web [Vertigotreatment.org](http://Vertigotreatment.org), los trastornos vestibulares son inusuales en “partes del mundo donde el magnesio representa una parte primordial de la alimentación”.

También puede encontrar más información sobre la “dieta del vértigo” que se emplea en el tratamiento de la enfermedad de Meniere y migraña vestibular en [vertigotreatment.org](http://vertigotreatment.org).

---

**Agua:** Incluso una deshidratación leve puede causar vértigo, así que asegúrese de mantenerse bien hidratado al beber suficiente agua pura y limpia.

---

**Vinagre de sidra de manzana y miel:** Un remedio casero simple que puede ayudar a prevenir y tratar el vértigo consiste en dos partes de miel cruda y una parte de vinagre de sidra de manzana. Mezcle y bébalo de un trago.

---

**Aceites esenciales:** Los aceites esenciales conocidos por tratar las náuseas y los mareos asociados con el vértigo incluyen la menta, jengibre, lavanda y limón.

---

## Fuentes y Referencias

---

- [NHS Vertigo](#)
- [Medicinenet.com Vertigo Overview](#)
- [MedlinePlus, Benign Positional Vertigo](#)
- [Dizziness-and-Balance.com, Meniere's Disease](#)
- [NHS Labyrinthitis](#)
- [Menieres.org.uk Labyrinthitis](#)
- [Vestibular.org, Labyrinthitis and Vestibular Neuritis](#)

- [Completeconcussions.com](#), May 11, 2017
- [Neurology](#) 2014 Jul 8; 83(2): 169–173
- [Vestibular.org](#), Vestibular Migraine
- [Medicine](#) 2015 Feb; 94(5): e453
- [Academy of Neurologic Physical Therapy](#), Dizziness Related to Anxiety and Stress (PDF)
- [WebMD](#), Treatments for Vertigo
- [Cleveland Clinic](#), BPPV Management and Treatment
- [Vestibular.org](#), Vestibular Rehabilitation Therapy
- [Medical News Today](#) January 2, 2018
- [International Journal of Otolaryngology](#) 2014; 2014: 682439
- [Journal of Acupuncture and Tuina Science](#) February 2016; 14(1): 31-35
- [Vertigotreatment.org](#) January 21, 2019