

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · CEREBRO, NERVIOS Y DOLOR DE CABEZA

Mareo

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con mareo. El médico lo examinó y no encontró una causa grave que requiera que se quede en el hospital. Esta hoja explica las causas comunes, cómo mantenerse seguro en casa y cuándo volver.

¿Qué es?

El mareo puede significar sentirse aturdido o a punto de desmayarse, sentirse sin equilibrio, o sentir que la habitación da vueltas (vértigo). Las causas comunes son beber poco, levantarse demasiado rápido, una enfermedad por virus, problemas del oído interno, presión arterial baja, azúcar baja en la sangre, ansiedad y algunos medicamentos. A menudo se calma en pocos días.

Cómo cuidarse en casa

- Levántese despacio. Siéntese en el borde de la cama durante un minuto antes de ponerse de pie.
- Siéntese o acuéstese de inmediato si se marea, para evitar caerse.
- Beba muchos líquidos y haga comidas regulares.
- Evite el alcohol hasta que se sienta bien.
- No conduzca, no suba a alturas ni use máquinas hasta que el mareo haya desaparecido.
- Mantenga su casa bien iluminada y sin cosas con las que pueda tropezar.

Medicamentos

- Tome cualquier medicamento que le hayan dado solo como le indicó su médico o como dice el envase.
- Pregunte a su médico o farmacéutico si alguno de sus medicamentos habituales podría estar causando el mareo. No los deje usted mismo.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en 1 semana si no mejora.
- Acuda antes a su médico de familia si el mareo sigue volviendo.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Mareo con dolor en el pecho o falta de aire**
- **Debilidad, adormecimiento, habla arrastrada o dificultad para caminar**
- **Desmayo o caídas repetidas**
- **Mareo repentino e intenso que no mejora**
- **Un dolor de cabeza repentino e intenso, o visión doble nueva**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.