

Mareos y aturdimiento

Señales y síntomas

Es posible que tenga mareos o aturdimiento en algún momento del tratamiento. Los mareos y el aturdimiento también se pueden describir como pérdida de equilibrio o sensación de vértigo o desmayo. Algunas personas sienten que la habitación da vueltas. Este folleto explica qué causa los mareos y el aturdimiento, cuándo debe comunicarse con el equipo de atención médica y qué puede hacer en casa.

¿Qué causa los mareos y el aturdimiento?

Hay varias causas posibles de mareos y aturdimiento, incluyendo:

- Ponerse de pie demasiado rápido
- Presión más baja de lo normal o una caída de la presión
- Ansiedad, problemas de sueño
- Anemia (bajo nivel de glóbulos rojos)
- Deshidratación
- Niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia)
- Infección de oído o problemas en el oído interno
- Fatiga
- Cinetosis
- Medicamentos para la presión, la ansiedad, el sueño o el dolor

Cuándo debe comunicarse con el equipo de atención

Llame **ahora** al 911 si:

- No puede despertar al paciente

Llame al equipo de atención si tiene mareos o aturdimiento:

- Después de empezar un nuevo medicamento
- Que no desaparece al acostarse
- Que le hace perder el equilibrio o caerse

Llame al equipo si tiene mareos o aturdimiento Y uno o más de estos síntomas:

- Falta de aire
- Dolor de cabeza
- Fiebre o escalofríos
- Siente que los latidos del corazón son irregulares o fuertes
- Nivel bajo de azúcar en la sangre (menos de 70)
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Temblores

Qué puede hacer en casa

- Manténgase hidratado con bebidas, sopas y licuados. Pregunte al equipo de atención cuál debe ser su objetivo de líquidos para cada día. Evite el alcohol y la cafeína.
- Cambie de posición lentamente, pase de estar acostado a sentarse lentamente. Siéntese en un lado de la cama o del sofá durante al menos un minuto antes de ponerse de pie. Permanezca de pie durante un minuto o más antes de caminar.
- Coma regularmente durante el día.
- Evite las caídas:
 - Asegúrese de que el camino está despejado y está bien iluminado.
 - Use calzado resistente y antideslizante, como zapatillas de tenis. Evite caminar con los pies descalzos o usar un calzado que aumente el riesgo de caídas, como zapatillas y calcetines resbaladizos, tacones altos y chancas.
 - Quite cualquier alfombra o cable eléctrico suelto en el suelo.
 - Use siempre los pasamanos al subir o bajar las escaleras.
- Cree rutinas regulares de descanso y sueño. Pida al equipo de atención el folleto [Sleep Problems and Healthy Sleep \(Problemas de sueño y hábitos de sueño saludables\)](#) para obtener más consejos sobre rutinas de sueño saludables.
- Lleve un diario para controlar los niveles de fatiga. Tome nota de lo que cree que puede estar causando un aumento de la fatiga. Pida al equipo de atención el folleto [Fatigue \(Fatiga\)](#) para obtener más información.