



## ¿ESTÁS CURSANDO UN CUADRO DE SÍNDROME VERTIGINOSO?

### PAUTAS ESENCIALES PARA CUIDARTE

El síntoma más común de esta enfermedad es el dolor:

Sensación de inestabilidad, como si estuvieras por perder el conocimiento.

Mareos que te dificulten caminar en línea recta.

Sensación de giro, balanceo, o percepción de movimiento a tu alrededor.

Malestar que empeora cuando movés la cabeza, cambiás de posición, toses o estornudás.

Estos síntomas van y vienen, y puede durar segundos, horas o días.

### Pautas de alarma: ¿cuándo concurrir al médico?

En caso de que presentes alguno de los siguientes síntomas, puede tratarse de una situación de gravedad, por lo cual te recomendamos asistir inmediatamente a un centro de salud:

- Dolor de cabeza intenso (nunca antes sufrido) o el mismo es de intensidad mayor.
- Fiebre mayor a 38° C.
- Ver doble o tener dificultad para ver claramente.
- Dificultad para hablar o escuchar.
- Debilidad en un brazo, una pierna o la cara te cuelga a un lado.
- Pérdida de conciencia.
- Entumecimiento u hormigueo.
- Dolor en el pecho.
- Vómito sin cesar.

Si el vértigo dura varios minutos y cumplís con los siguientes factores de riesgo, también debés consultar a un médico de inmediato:

- Ser mayor de 60 años.
- Tener antecedentes de un ACV o alguna otra comorbilidad.
- Tener mayor riesgo de sufrir un ACV por tener diabetes, ser hipertenso o ser paciente anticoagulado.

### ¿Cuáles son los pasos más importantes a seguir?

- Caminar con precaución o con ayuda de un familiar.
- Utilizar calzado cómodo y con suelas antideslizantes.
- Evitar deambular por caminos pocos iluminados.

