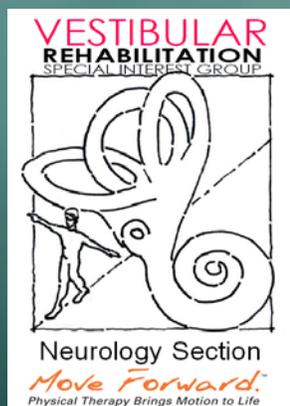


Síndrome de Mal de Debarcación (SMDD)

FACT SHEET



Author: Lisa Farrell, PT, PhD



¿Qué es el SMDD?

Las personas con SMDD se quejan de mareos y falta de equilibrio después de regresar de un viaje prolongado, como cuando regresan de tomar un crucero (pero también puede suceder con viajes en avión o en carro). Frecuentemente, las personas con SMDD se sienten bien durante el viaje en barco, pero al regresar a tierra firme, se sienten mareados y desequilibrados. Ellos describen el mareo como si estuvieran meciéndose o columpiándose, como si todavía estuvieran en el barco. Puede ser normal que las personas se sientan de esta manera por unas cuantas horas o unos cuantos días después de bajarse del barco, sin embargo las personas con SMDD se quejan de síntomas que duran semanas, meses, y hasta años. La mayoría de personas con SMDD tienen síntomas por un mes, o menos que esto.

Aunque no se sabe con certeza, existen algunas teorías para explicar la causa de SMDD. Una posibilidad es que el sistema vestibular (que controla el balance y equilibrio) que se encuentra en el oído interno se acostumbra al movimiento continuo del barco. Después de desembarcar, el sistema vestibular no puede reajustarse a estar en tierra firme (una superficie sin movimiento), y los síntomas de mareo empiezan. Otra teoría posible para el SMDD es que es causado por un tipo de migraña inusual. Esta teoría puede explicar por qué el SMDD ocurre principalmente en las mujeres. La herencia también se ha pensado que es una posible causa del SMDD.

¿Cómo puedo saber si tengo SMDD?

Una persona es diagnosticada con el SMDD al eliminar otras causas de su mareo y desequilibrio. Con el SMDD, las personas usualmente describen un sentimiento constante de movimiento, como columpiándose o meciéndose, en vez de sentir que todo les da vueltas. Los síntomas de mareo empiezan casi siempre relacionados con el regreso reciente de un viaje prolongado. Es diferente que el mareo relacionado con movimiento ya que las personas con el SMDD no tienen ningún síntoma de malestar durante el vuelo o el crucero. Algunas personas con el SMDD dicen que sus síntomas son menos molestos cuando vuelven a abordar un barco nuevamente.



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

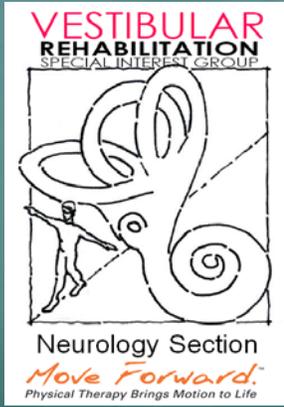
Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org

Síndrome de Mal de Debarcación (SMDD)

NeurologySection



¿Qué tipo de tratamiento existe para el SMDD?

No hay un tratamiento estándar para eliminar el mareo y desequilibrio causado por el SMDD. Algunos medicamentos (algunos antidepresivos, antiepilépticos, y tranquilizantes para la ansiedad) han sido eficaces como parte del tratamiento. Cantidades muy pequeñas de medicinas para la ansiedad tomadas tanto antes de subir al barco o avión y durante el transcurso del viaje, pueden prevenir los síntomas del SMDD. Otros medicamentos como la meclizina y la escopolamina, que son utilizadas comúnmente para tratar otros tipos de mareos, generalmente no han sido de mucha ayuda para reducir los síntomas de mareo en los pacientes con el SMDD. Los ejercicios diseñados para reducir los síntomas también pueden ser de mucha ayuda.

¿Cómo puede la fisioterapia ayudarme con los síntomas del SMDD?

Los tipos de ejercicios utilizados para reducir los síntomas de mareo y mejorar el equilibrio se llaman ejercicios de sustitución y habituación. Para los ejercicios de habituación se requiere que haga repeticiones de los movimientos que le causan mareos. Cuando estos se realizan de forma constante, como una rutina, el cerebro empieza a ignorar los síntomas y se re-entrena y los mareos mejoran. Los ejercicios de sustitución ayudan con el equilibrio al enseñarle al cuerpo a mejorar su uso del sentido de la vista, el tacto, y vestibular (de balance). Esto se logra por medio de cambiar (utilizar lentes de sol oscuros) o eliminar (cerrar completamente los ojos) la vista, y/o al cambiar (parándose en un colchón de esponja) su sentido del tacto mientras se para quieto o haciendo varios movimientos distintos.

Translated by Silvana M. Bishop, DPT

Referencias:

- Hain TC. Mal de Debarquement (MDD or MdDS). <http://www.dizziness-and-balance.com/disorders/central/mdd.html>. Updated July 29, 2008. Retrieved March 15, 2009
- Brown JJ, Baloh RW. Persistent Mal de Debarquement Syndrome: A Motion-Induced Subjective Disorder of Balance. *Am J Otolaryngol*. 1987;8(4):219-222
- Hain TC, Hanna PA, Rheinberger. Mal de Debarquement. *Arch Otolaryngol Head Neck Surg*. 1999; 125:615-620

APTA

American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: neuropt@apta.org

www.neuropt.org