

P
H
C

MAREOS



Son una sensación de **inestabilidad, debilidad o pérdida de equilibrio**. La persona puede sentir que todo da vueltas (vértigo) o que va a desmayarse.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Podría describirme los mareos: sensación de giro, cabeza hueca o desmayo inminente?
- ¿Toma medicación para la tensión, corazón, azúcar y otros fármacos?
- ¿Siente los mareos al levantarse de la silla?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

La evidencia sobre nutrición y fitoterapia para el vértigo y los trastornos vestibulares muestra que la **vitamina D** tiene la evidencia más sólida, reduciendo las recurrencias de **vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB)** en un 55% cuando los niveles séricos son subnormales.

El **Ginkgo biloba** tiene eficacia comparable a la betahistina para el vértigo de origen vascular y mejora la compensación vestibular.

Precauciones: El Ginkgo biloba interactúa con antitrombóticos y aumenta el riesgo de sangrado.

Para la enfermedad de Ménière, las modificaciones dietéticas (restricción de sodio y cafeína) pueden ser útiles como adyuvantes.



¿QUÉ HACER CUANDO APARECE UN MAREO?

- **Sentarse o tumbarse** hasa que pase la sensación.
- **Beber agua** si puede haber deshidratación.
- Evitar movimientos **bruscos**.
- **Levantarse lentamente** después de estar sentado o acostado.

¿QUÉ TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PUEDO SEGUIR?

Antivertiginosos (para mareos o vértigo):

- Dimenhidrinato
- Betahistina
- Meclizina

Antieméticos (si hay náuseas o vómitos asociados):

- Metoclopramida
- Domperidona



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO?

- Si el mareo es **intenso** o dura **mucho tiempo**.
- Aparece **dolor de cabeza**.
- Se acompaña de **dificultad para hablar, ver o caminar**.
- Aparece de forma **repetida** o sin causa clara.
- Se produce **desmayo o pérdida de conocimiento**.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....



farmacia@delmercat.es



963 530 209



679 818 021



Av. del oeste, 21 46001
valencia

*¡Visítanos en
nuestra página web!*



www.nutrifarmacia.com