

## Vertígen, què el pot provocar?

El vertígen es coneix com una sensació de moviment i és un motiu molt habitual a les consultes d'atenció primària.



Els pacients que pateixen vertígen sovint ho expressen com una sensació d'estar en moviment o rotatori, és a dir, que els objectes del voltant es mouen, o simplement com una sensació d'instabilitat sense rotació d'objectes. Aquesta situació és viscuda amb gran angoixa mentre dura l'episodi.

Sovint es pot confondre en tenir la tensió arterial elevada, però cal diferenciar-ho ja que en aquest cas els símptomes són mal de cap i inestabilitat, sense arribar a la sensació de mareig.

## Quines poden ser les causes?

- **Vertígen posicional benigne:** Es produeix al realitzar un moviment brusca amb el cap, l'exemple més clar el trobem quan ens aixequem del llit de manera ràpida. Això es produeix per un mal funcionament ocasional dels anomenats canals semicirculars que es troben al laberint de l'oïda interna i que serveixen per regular l'equilibri. Tot i que el 50% dels casos es curen, fins i tot sense tractament, en un termini inferior a un mes, en alguns casos es poden seguir tenint episodis de vertígen durant mesos o anys.
- **Oïdes taponades:** L'acumulació de cera als conductes auditius pot afectar a la pressió interna i alterar el sentit de l'equilibri.

## Símptomes

Els objectes donen voltes al seu voltant cada vegada que movem el cap en alguna direcció: al donar la volta al llit, a l'intentar incorporar-se o estirar-se. A vegades s'acompanya de nàusees i vòmits.

El problema també pot involucrar el nervi vestibular, que connecta l'oïda interna i el tronc encefàlic.

## Hi ha tractament?

- Sí. En el cas de patir un episodi de vertígen, cal consultar al CAP. Recordem que sempre cal consultar a personal sanitari abans de començar qualsevol tractament, per tal de poder valorar l'origen i el tractament més adequat.
- Us aconsellem que a l'aixecar-vos del llit es faci en 2 etapes: d'estar estirat a asseure's i esperar uns segons asseguts per després aixecar-se.
- En el cas de taponament de l'oïda, cal fer l'extracció del tap.
- Es pot realitzar fisioteràpia, amb exercicis per millorar els problemes d'equilibri i també enfortir els músculs per evitar caigudes.



Dolores Lopez

Infermera

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes

