

“On the level”, Revista de VEDA (invierno 2008)

Desplazamientos y desórdenes vestibulares **Estrategias de ayuda a la hora de planificar un viaje**

La Vestibular Disorders Association (VEDA) recibe un gran número de consultas acerca de los efectos de los viajes en personas afectadas por desórdenes vestibulares:

- “¿Incrementará el viaje los síntomas?”
- “¿Debo evitar viajar?”
- “¿Cuál es la mejor forma de viajar?”
- “¿Qué puedo hacer para minimizar los efectos perniciosos mientras viajo?”

Las condiciones de los desplazamientos que pueden causar problemas a las personas con desórdenes vestibulares incluyen las relacionadas con la exposición a una rápida altitud o a cambios de presión, algunas formas de movimiento, o iluminación molesta. Las decisiones sobre los desplazamientos que se ajustan mejor a cada persona dependen del tipo de desorden vestibular que se padezca, el medio de transporte (tren, barco, avión, coche...) y las condiciones y actividades planificadas en destino.

Rápida altitud o cambios de presión

Los problemas de oído son la queja médica más común de las personas que viajan en avión, según la Association for Research in Otolaryngology-Head and Neck Surgery. Los cambios rápidos de presión durante el vuelo pueden resultar problemáticos para algunas personas a la hora de igualar la presión del oído medio. Esta complicación ocurre muchas veces cuando el avión asciende pero es más común cuando se dispone a aterrizar (moviéndose desde una presión atmosférica baja hacia la presión más alta de la Tierra).

Cuando del oído medio no puede equilibrarse, un molesto efecto de sensación de vacío aspira y alarga el tímpano hacia adentro. Este efecto puede afectar al oído ya que el tímpano en estas condiciones no puede vibrar de forma natural cuando le llega el sonido. Para la mayoría de los viajeros, este problema es muy temporal y de mínima incidencia. Para otros, puede causar situaciones de mayor duración y problemas de audición y equilibrio.

Los problemas con los cambios rápidos de presión están también asociados con los viajes por tierra (coche o tren) que suponen cambios grandes de altitud, como la conducción por puertos de montaña. Los descensos o ascensos rápidos en los ascensores pueden también resultar problemáticos, al igual que actividades acuáticas que impliquen descensos profundos (debido a que la presión del agua aumenta por la profundidad).

Los desórdenes vestibulares asociados con la sensibilidad a la presión incluyen desde la fístula perilinfática hasta aquellos que afectan a la regulación de la presión del fluido del oído interno, incluyendo el hydrops endolinfático y la enfermedad de Ménière.

Formas de movimiento

Algunas formas de transporte (por ejemplo el tren y el barco) conllevan movimientos repetitivos como balanceos, oscilaciones o rotaciones. Ajustarse a este movimiento (o a la falta del mismo una vez se ha parado) puede ser especialmente difícil para una

persona con el síndrome “mal de débarquement” o para alguien que ha desarrollado estrategias de compensación postural o de movimiento en respuesta a desórdenes vestibulares crónicos (por ejemplo BPPV, neuritis vestibular o laberintitis). Procesar y ajustarse a tan problemáticas formas de movimiento es aún más complicado cuando existe una ausencia de señales visuales que confirmen el movimiento relacionándolo con un objeto quieto (como cuando una persona está en una cabina interior de un barco).

Sensibilidad visual

La sensibilidad visual puede derivarse de diversos tipos de desórdenes vestibulares. La compensación para la disfunción vestibular está muchas veces ligada con la visión cuando el cerebro suspende las señales enviadas por el sistema vestibular. Así, la exposición a la luz brillante, débil o parpadeante puede causar un gran discomfort y desorientación para las personas con desórdenes vestibulares. Este tipo de condiciones se encuentran en numerosas actividades cotidianas; De cualquier forma, la fatiga asociada al viaje a lugares que no nos son familiares puede incrementar la reacción de una persona ante molestias visuales imprevistas.

Restricciones y sugerencias para los viajes

Las personas sensibles a los cambios de presión y problemas de movimiento deberían consultar al médico sobre la idoneidad de un posible viaje. El médico podrá revisar las restricciones apropiadas y recomendar medidas de precaución. Algunas estrategias sencillas incluyen las descritas en las siguientes secciones.

Estrategias de ayuda en los cambios de presión

- Los descongestionantes (por ejemplo Sudafed) o los sprays nasales (utilizados antes del comienzo de un viaje en avión y de nuevo antes de que el avión vaya a iniciar el descenso) pueden ayudar a limpiar las fosas nasales y esto puede ayudar a equilibrar la presión en el oído medio. Muchos descongestionantes y sprays nasales pueden conseguirse sin receta médica. De todas formas, personas con condiciones de salud específicas, como las que poseen una alta presión en sangre, problemas de corazón o excesivo nerviosismo, así como las mujeres embarazadas, deben consultar al médico antes de usar este tipo de medicación.
- No montar en un avión despresurizado.
- Cuando se viaja en avión, poner atención a los cambios de presión que pueden requerir que “expandas” tus oídos (abrir la trompa de Eustaquio). Esto significa mantenerse siempre despierto cuando el avión asciende y, sobre todo, cuando desciende para poder mantener abierta la trompa de Eustaquio activamente haciendo el gesto de bostezar, tragando o masticando chicle. Hacer el gesto de bostezar de manera frecuente durante el descenso es muy eficaz; beber agua de una botella es igualmente de gran ayuda.
- Antes de montar en un tren para recorrer una larga distancia sería bueno preguntar las cotas de altitud de cada estación del recorrido. Presta atención a esta lista de cotas ya que estos cambios de altura pueden requerir de alguna de las estrategias mencionadas en el punto anterior para mantener equilibrada la presión del oído medio.
- Cuando contrates una habitación de hotel, consulta si el hotel es un rascacielos. Si lo es, escoge una habitación en los pisos inferiores para no tener que hacer mucho recorrido cuando montes en los ascensores.
- Piensa en contratar las vacaciones en lugares que se adecúen a las condiciones de terreno y temperatura que sean más adecuadas para ti. Por ejemplo, Si tus

síntomas empeoran en climas excesivamente húmedos o si te sueles marear en el coche en carreteras con muchas curvas, lo mejor, lógicamente, es rechazar destinos con esas condiciones.

- Rechaza las vacaciones que incorporen actividades que supongan cambios rápidos de presión, como por ejemplo el buceo.

Estrategias de ayuda en las formas de movimiento

- Si viajas largas distancias en un tren que realiza frecuentes paradas, tómate unos minutos para bajarte del mismo y caminar por el andén. De esta manera, tu cuerpo puede ajustar y/o chequearla sensación de caminar sobre tierra firme. Igualmente, cuando viajes en coche haz frecuentes paradas para caminar un ratito.
- Si viajas en un tren con dos alturas, procura sentarte en la de menor nivel, donde existe menor sensación de movimiento.
- Cuando viajes en barco puedes prevenir o minimizar la sensación de mareo permaneciendo en un camarote con aperturas y mirando al horizonte (mejor que estar en un camarote interno sin visibilidad). Esto ayuda a coordinar la información sensorial en relación al equilibrio ya que provee confirmación visual de que el barco se mueve en relación al horizonte fijo.
- Del mismo modo, cuando se viaja en tren o coche, no realices actividades como leer o trabajar en el ordenador. Mantén tu atención fuera del vehículo, en el paisaje que se mueve fuera. Siempre que sea posible, siéntate en el asiento delantero, con la mirada en dirección al trayecto que se realiza.
- Si tienes “mal de débarquement”, después de cualquier actividad que suponga movimiento constante (como montar en barco, tren o coche) da un paseo manteniendo la vista en el horizonte.
- Pregunta a tu médico si la medicación que utilizas normalmente para el mareo es apropiada también durante el viaje.

Estrategias de ayuda en la sensibilidad auditiva y visual

- Si tienes problemas de equilibrio y estás viajando a un lugar nuevo, lleva los elementos necesarios que puedan ayudarte a hacer frente a las molestias de ruidos y luces. Esto puede incluir gafas de sol, tapones para los oídos, viseras, linternas.....
- Cuando se camina por espacios muy largos y abiertos, como en las terminales de aeropuertos muy grandes o estaciones de tren se pueden producir sensaciones de desorientación en personas con problemas de desórdenes vestibulares. En estas circunstancias, puede resultarte de gran ayuda un bastón o agarrar el asa extensible de la maleta.
- Algunos coches tienen limpiaparabrisas curvados que producen distorsiones en las esquinas más bajas. Esto es bastante molesto para algunas personas, pero sobre todo produce desorientación para las que tienen sensibilidad visual asociada a un problema vestibular. Si en tus planes de viaje se incluye la posibilidad de alquilar un coche recuerda, antes de firmar el contrato de alquiler, que te dejen sentarte en la parte delantera del vehículo para que puedas comprobar el confort de los limpiaparabrisas.

2008-Vestibular Disorders Association VEDA

(Este documento no puede sustituir al consejo de un profesional médico).