

## Qué hay que saber y cuándo pedir ayuda

Los mareos son la sensación de estar aturdido, desbalanceado o sentir como que la habitación da vueltas. Consulte las siguientes directrices abajo para hacer un seguimiento de la gravedad de su condición.



### Para manejar sus síntomas puede:

- Sentarse o ponerse de pie lentamente
- Evitar movimientos repentinos de la cabeza
- Tomar mucha agua o bebidas isotónicas
- Dejar de moverse, sentarse o recostarse cuando se sienta mareado



### Comuníquese con su médico si tiene:

Si no puede comunicarse con su médico en 24 horas, vaya a una clínica donde atiendan sin cita previa.

- Mareo que tarda más de 3 días
- Mareos al mover la cabeza
- Dolor de oído, zumbido o pérdida de la audición
- Fiebre que no responde a medidas para reducir la fiebre
- Mareo que comenzó después de tomar un medicamento nuevo



### Vaya a una sala de emergencias o llame al 911 si:

- Tiene desmayos
- El corazón late aceleradamente o pierde el ritmo
- Su frecuencia cardíaca es muy baja
- Tiene dificultad para hablar o está confundido
- Tiene debilidad repentina en los brazos o las piernas
- Tiene un dolor de cabeza intenso
- Tuvo un trauma reciente o se golpeó la cabeza hace menos de 48 horas

\*Si está atravesando una emergencia que ponga en peligro su vida, vaya directamente a emergencias o llame al 911.