

SOCIEDAD

## ¿Por qué la gente se marea en los transportes públicos cuando va en el sentido contrario de la marcha?

ALEX ORTIZ [ALEX ORTIZ10](#) / MADRID  
Día 20/07/2013 - 09.17h

La pérdida de la referencia visual externa acentúa la sensación de inseguridad en las personas con predisposición a marearse



Panorámica de una de las posiciones más habituales que provocan este tipo de mareos conocido como «cinetosis»

No es extraño encontrarse o conocer a alguien que cuando se sube a un autobús o tren es incapaz de colocarse en un **asiento que mira a la dirección contrario en la que va el vehículo** alegando que si lo hace se marea.

Este trastorno se denomina «mareo por movimiento» o «**cinetosis**» y es un problema común entre las personas que viajan en automóvil, tren, autobús, avión, y especialmente, en barco. La cinetosis puede suceder repentinamente, con una **sensación de mareos y sudores fríos** y esto puede conducir a vértigo, náusea y vómitos.

El **Dr. Jordi Coromina**, Otorrinolaringólogo de Centro Médico Teknon explica que «la causa de este tipo de mareos es que esas personas **perciben un movimiento exagerado**, causado a su vez por una estimulación excesiva del aparato del equilibrio, situado en el oído interno».

«Si además, ha sufrido **mareos previos**, la persona ya es sabedora de dicha predisposición y puede aparecer la ansiedad e inseguridad potenciándose el problema», añade el doctor.

### Pierdes la referencia visual externa

El motivo de marearse cuando te sientas mirando al revés de la dirección del vehículo es que se pierde la referencia visual externa (la carretera) y **acentúa la sensación de inseguridad** en las personas con predisposición a la Cinetosis.

El **Dr. Carlos Barajas del Rosal**, Otorrinolaringólogo y director de la Clínica Barajas del Rosal explica que «este tipo de mareo **es el mismo que el normal aunque menos violento** pero el mecanismo de producción de ambos son exactamente iguales».

Los síntomas, son muy típicos. Por orden de aparición se suceden **plenitud estomacal** (con o sin dolor de cabeza), **palidez**, **sudoración**, **salivación**, **náuseas** y finalmente **vómitos**.

«Las personas de menor edad son más sensibles a marearse que los mayores por el movimiento del sistema nervioso semicirculares», puntualiza el Dr. Barajas.

### Recomendaciones

Ambos doctores coinciden en que el mejor tratamiento para evitar este tipo de mareos es **la prevención**.

«Toda persona susceptible debería tomar **dimenhidrinato** (Biodramina), bien en comprimido, o todavía mejor, en supositorio, media hora antes de iniciar el viaje, repitiendo la dosis cada 4 horas durante el trayecto. Si es posible, que el paciente **evite parcial o totalmente el movimiento**, así como que encuentre siempre una **referencia externa**», añade el Doctor Coromina.