

## Mareo postural perceptivo persistente

(PPPD, por sus siglas en inglés)

El mareo postural perceptivo persistente (PPPD, por sus siglas en inglés) se describe como una percepción de mareo, comúnmente descrita como una sensación de dar vueltas, balancearse, inclinarse, inestabilidad o desequilibrio que está presente durante la mayoría de los días durante al menos 3 meses. El diagnóstico no se reconoce lo suficiente y puede ser difícil de describir. Puede llevar muchos meses y con el especialista correcto, como un otorrinolaringólogo o un neurólogo con formación vestibular, el poder diagnosticar la afección. La afección generalmente (pero no siempre) se desarrolla después de un evento como una infección de las vías respiratorias superiores (por ej., infecciones por COVID) o un traumatismo craneal.

El sistema nervioso procesa la información sensorial y envía miles de millones de señales a lo largo de los nervios del cuerpo para comunicarse y controlar la coordinación del sistema de equilibrio. La PPPD se entiende como una alteración entre la conciencia del cuerpo de su posición y la postura en relación con el entorno e interfiere en los movimientos suaves al caminar o dificulta el procesamiento de la interacción con el entorno visualmente. El complejo sistema de equilibrio formado por señales visuales, cerebrales y del oído interno parece mantenerse en alerta máxima y la sensación de mareo evoca una fuerte reacción física y emocional que se comprende poco.



Debido a los mareos episódicos o constantes o a la sensación de desequilibrio, una queja común es la fatiga, que contribuye a la dificultad para jugar o participar en actividades típicas de la edad. Los síntomas pueden empeorar o ser provocados por el movimiento y los entornos concurridos (por ejemplo, en los pasillos de la escuela, supermercados o centros comerciales), los olores o los humos y la estimulación visual compleja (por ejemplo, teléfonos o pantallas). Debido al mareo constante, los niños pueden quejarse de dificultad para concentrarse o experimentar una disminución en el rendimiento escolar.

La persistencia de los síntomas puede tener un efecto significativo en el estado de ánimo, con quejas de vergüenza, sensación de tensión, sobreestimulación y sentimientos de frustración, infelicidad y ansiedad con actividades difíciles o que provocan síntomas, como estar de pie, caminar o andar en bicicleta.

### Covid prolongado y PPPD

El Covid prolongado o secuelas post-agudas de Covid-19 (PASC, por sus siglas en inglés) se define como una amplia gama de síntomas que pueden desarrollarse de 4 a 12 semanas después de la infección inicial por SARS-CoV-2. Ahora se entiende que una persona puede tener múltiples síntomas que afectan diferentes partes del cuerpo o puede tener un solo síntoma. Se ha identificado PPPD en aproximadamente el 6% de los niños con Covid prolongado y aproximadamente el 5% en la población pediátrica general. El mareo puede presentarse de múltiples formas y es un síntoma poco reconocido y ampliamente mal entendido.

#### Factores desencadenantes del mareo o desequilibrio:

- Cambios de posición
- Levantarse rápido
- Olores
- Movimiento
- Períodos menstruales
- Esfuerzo excesivo
- Imágenes en movimiento rápido

#### Tratamiento:

Después de una historia clínica y una evaluación exhaustiva, el tratamiento puede incluir una combinación de medicamentos, suplementos, fisioterapia vestibular, terapia cognitiva conductual y un entorno escolar y comunitario de apoyo. El progreso de la recuperación a veces es lento y en muchos casos la función (es decir, la persona puede realizar más actividades) se recupera antes de que se resuelvan los síntomas (es decir, desaparecen los mareos).

## Principales ventajas de las adaptaciones escolares para niños con PPPD



Elabore un plan de respuesta escolar con el tutor/padre/estudiante/enfermera/maestro para estar al tanto de los signos y síntomas personales de angustia de los estudiantes y hacer un plan de acción para cuando se sientan (o experimenten un empeoramiento) mareados o fuera de equilibrio.



Consulte periódicamente con la persona de apoyo.



Validar y apoyar al alumno.



Deje tiempo adicional para la transición en los pasillos para reducir la sobreestimulación de un entorno lleno de gente y el ruido/olores que pueden provocar un empeoramiento de los síntomas.



Desarrolle una señal verbal o no verbal (en la que el maestro y el estudiante estén de acuerdo) cuando se necesita apoyo o un descanso o para indicar que los síntomas han empeorado.



Pase de permiso para visitar la enfermería.



Identificar un área segura o con estimulación reducida para descansar y reiniciarse.



Durante los descansos, reduzca la entrada sensorial de las luces y el ruido, si es posible.



Fomente el uso de habilidades de afrontamiento: respiración profunda, conexión a tierra, re-centración y distracción si surgen síntomas.



Analice la necesidad de un horario flexible y de acomodaciones para las pruebas médicas, ya que los síntomas pueden aparecer y perturbar la jornada escolar.

- Los brotes pueden ocurrir cuando el niño está enfermo o bajo estrés o incluso sin un desencadenante identificable.
- Los síntomas pueden ser constantes o aparecer y desaparecer.

¿En qué se diferencia la PPPD del síndrome de taquicardia ortostática postural (POTS, por sus siglas en inglés)? Los síntomas de POTS son de naturaleza ortostática (ocurren y empeoran al estar de pie y mejoran al acostarse), mientras que la PPPD tiende a ser más constante y desencadenada por entornos concurridos. La PPPD depende menos de la posición, aunque puede haber fluctuaciones en los síntomas con diferentes posiciones. Si bien la PPPD es un diagnóstico separado del síndrome de taquicardia ortostática postural (POTS, por sus siglas en inglés) y la migraña vestibular, puede haber superposición entre estas afecciones y un paciente puede experimentar múltiples tipos de mareos.

**Trabaje con su equipo para hacer un plan escolar para sus síntomas únicos.**