

El MdDS puede ser diagnosticado. **Tratamientos innovadores están siendo investigados.**

Preguntas Frecuentes: ¿Mis síntomas empeorarán si vuelvo a viajar?

En general se aconseja evitar el desencadenante inicial. Algunos pacientes han logrado volver a viajar de forma exitosa (sin aumento en los síntomas), pero la mayoría experimenta un aumento en los síntomas que puede o no ser transitorio. Muchos indican haber experimentado síntomas de manera más prolongada luego de cada episodio.

- Hable con su médico sobre las posibilidades en cuanto a medicación. Algunos sugieren la ingestión de benzodiacepinas durante viajes. Sin embargo, aún se necesitan estudios clínicos para comprobar su efectividad sobre la población de pacientes con MdDS.
- Para viajes terrestres de larga duración, es aconsejable realizar una parada cada cierto número de horas para estirar las piernas y resetear el cerebro. El asiento frontal es preferible sobre los traseros.

Puede encontrar más consejos y tips acerca de Viajar con MdDS.

Apoyo

El MDdS afecta a ambos géneros y a todos los grupos etarios, siendo reportado alrededor de todo el mundo. Nuestros grupos de apoyo online unen nuestra comunidad y ofrecen una conexión fácil con personas que entienden la problemática de vivir con este desorden. Aprende más en mddsfoundation.org/support.

DONACIONES

Su donación nos ayuda a avanzar con la investigación y a generar conciencia sobre el MdDS.

Puede enviar su cheque a:

MdDS Balance Disorder Foundation

Marilyn Josselyn, President

22406 Shannondell Drive, Audubon, PA 19403

Por donaciones online diríjase a

mddsfoundation.org/donate

Este folleto es provisto como material educacional por
The MdDS Foundation



NUESTRA MISIÓN



Establecida en el año 2007, la fundación “MdDS Foundation” promueve la conciencia internacional e investigación sobre el Síndrome de Mal de Desembarco (MdDS). Su cometido es encontrar tratamientos para ponerle fin al padecimiento de este desorden. Desde la fundación apoyamos estudios e investigaciones que arrojen resultados basados en evidencia científica, y adicionalmente buscamos:

- facilitar estudios clínicos diseñados para mejorar el diagnóstico y tratamiento de MdDS,
- promover investigación clínica básica para el mejor entendimiento de las causas de este síndrome único,
- recolectar, categorizar y distribuir información sobre la población con MdDS vía encuestas online (en el presente, nuestros hallazgos representan la base de datos más grande del mundo sobre pacientes con este trastorno),
- actualizar a profesionales que proveen cuidados médicos acerca de tratamientos para pacientes con MdDS,
- proporcionar apoyo y educación para los pacientes y las familias de las personas con este raro desorden.

Somos una fundación sin fines de lucro, integrada completamente por voluntarios. Todas las donaciones, pasibles de deducción de impuestos, son dirigidas a brindar información a los profesionales de la salud, pacientes y público en general sobre el MdDS; y facilitar investigaciones tendientes a hallar tratamientos efectivos, comprobados con evidencia, diagnóstico y prevención de este desorden que afecta la calidad de vida de quienes lo padecen.

mddsfoundation.org [mddsfoundation](https://twitter.com/mddsfoundation)

GuideStar registrada 501(c)(3) sin ánimo de lucro

Fuentes

Instituto Nacional de Salud / Oficina de investigación de enfermedades raras

<http://rarediseases.info.nih.gov>

Organización Nacional de Enfermedades Raras (NORD):

www.rarediseases.org

©2019 MdDS Foundation

Este material puede ser reproducido con fines educativos con la anuencia de la fundación MdDS Foundation
22406 Shannondell Drive, Audubon, PA 19403
connect@mddsfoundation.org

balanceo vaivén bamboleo sensación de movimiento constante
percepción de movimiento prolongada caminar en un trampolín
mareo no vértigo como si estuviera en un barco falta de equilibrio

Imaginate sentirte siempre en movimiento

Podrías estar padeciendo de el
Síndrome de Mal de Desembarco



MdDS Foundation

Dedicada a encontrar la causa
y cura del MdDS

mddsfoundation.org

ICD-10-CM Código de Diagnóstico R42

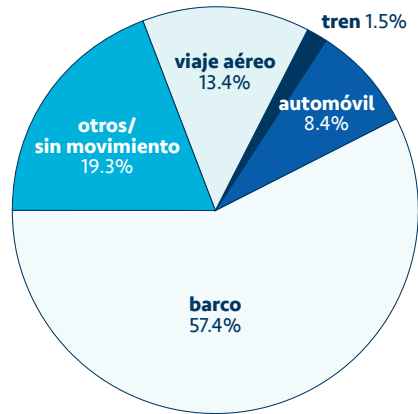
¿QUÉ ES EL MdDS?

El Síndrome de Mal de Desembarco es un desorden neurológico que deja a los pacientes con una sensación constante de balanceo, vaivén o bamboleo.



A veces llamado Mal de Desembarco, el MdDS se desarrolla más frecuentemente después de algún tipo de viaje por vía marítima, aunque también ha sido reportado posterior a viajes por vía aérea o terrestre. En menor proporción se han reportado casos luego de uso de elevadores, caminata sobre muelles, uso de algún equipo de realidad virtual, o prácticamente cualquier tipo de experiencia de movimiento pasivo. Si bien el MdDS aparece más frecuentemente después de un viaje, para algunos el inicio es espontáneo, es decir, sin evento de movimiento relacionado.

Evento desencadenante del MdDS



Síntomas del MdDS

Persistente sensación de movimiento y falta de equilibrio que dura por meses y hasta años. Asimismo:

- Sensación de balanceo
- Sensación de vaivén
- Sensación de bamboleo
- Falta de equilibrio
- Falta de estabilidad
- Sensación de terreno inestable

Adicionalmente a estos síntomas, existen otros secundarios asociados, como:

- Cansancio
- Dificultad para la multitarea
- Ansiedad y depresión
- Deterioro cognitivo
- Dificultad en la concentración
- Intolerancia visual al movimiento



El fenómeno del MdDS es el resultado natural del cerebro adaptándose al movimiento del ambiente, siendo un desorden neurológico por excelencia.

YOON-HEE CHA, MD
INVESTIGADORA MdDS

Ser Diagnosticado

El MdDS es usualmente diagnosticado por un médico general, otorrinolaringólogo o neurólogo. Utilice la herramienta "Find a Doctor" en nuestro sitio web para localizar a alguno que esté familiarizado con el MdDS en su área. Dicha herramienta se localiza en mddsfoundation.org/find-a-doctor/.



En el presente, no hay exámenes que otorguen un diagnóstico definitivo. Los pacientes se diagnostican en base a su historia clínica (si viajó o tuvo una experiencia de movimiento pasivo recientemente) y luego de descartar otros desórdenes:

- Nistagmografías (Electronistagmografía, videonistagmografía)
- Estudios de potenciales evocados (Potenciales vestibulares miogénicos evocados, Potenciales evocados auditivos)
- Escaneos cerebrales (Resonancia magnética, tomografía computada)

Vea a su médico para determinar su médico para determinar cuál de estos exámenes, de necesitarse alguno, es más conveniente para usted. Puede ser útil comentarle si sus síntomas remiten temporalmente cuando se somete a movimiento pasivo (por ejemplo, conduciendo un auto) ya que ésta es una peculiaridad del MdDS.

Duración

Los efectos del MdDS pueden ser bastante discapacitantes y pueden persistir por meses e incluso años. Los síntomas pueden cobrar diferente intensidad, y a su vez son altamente variables de un individuo a otro.



Tratamiento

Se maneja cierta mejoría en los síntomas a través de la

ingesta de: benzodiazepinas, IRSN, algunos ISRS y en menor frecuencia con antidepresivos tricíclicos. La medicación anticolinérgica prescrita comúnmente para las formas típicas de mareos y cinetosis (como la meclizina o la hioscina) no es efectiva ni para el tratamiento ni para la prevención del MdDS.



Tratamientos innovadores están en el horizonte. Incrementar la conciencia entre los profesionales de la salud puede llevar al conocimiento clínico necesario para desarrollar estrategias de tratamiento efectivas. Por favor, comparta este folleto con su doctor.

Prevención

No existen estudios clínicos respecto a la prevención del MdDS. Medicación, como las benzodiazepinas, puede ser utilizada previo a un evento de movimiento pasivo. Reducir el estrés y obtener suficiente descanso previo a viajar es importante.

Para personas que ya padecen MdDS, evitar la exposición futura a eventos con movimientos bruscos o balanceantes es recomendado, ya que muchos pacientes han reportado recurrencias.

Tips Para Lidar Con el MdDS

Como cualquier otro desorden, vivir con MdDS puede ser un desafío diario. Para manejar síntomas persistentes es recomendable; reducir el stress, obtener suficiente descanso, e identificar cuáles son aquellos eventos que inducen los síntomas. Enfocarse en lo que sí se puede hacer en lugar de lo que ya no se puede.

Pregunta frecuente: ¿Qué tratamientos o terapias existen?

Por el momento no existe tratamiento ni terapia comprobada universalmente. Algunos individuos se benefician con medicación. También existen terapias vestibulares que resultan efectivas para un pequeño número de pacientes.

- Caminar mirando el horizonte es uno de los mejores ejercicios. Para algunos es útil hacerlo con un bastón para lograr mayor estabilidad.
- Algunos disfrutaban de actividades como andar en bicicleta o esquiar, aunque pueden experimentar efecto rebote; un aumento temporario de los síntomas posteriormente.

Consulte con su doctor antes de iniciar cualquier programa de dietas o ejercicios.

Encuentre respuestas para las Preguntas Frecuentes en mddsfoundation.org/about/.