



RECOMENDACIONES AL ALTA para pacientes con VERTIGO

- El vértigo es una falsa sensación de movimiento que puede acompañarse de náuseas, vómitos y sensación de desequilibrio. Raramente produce caída o pérdida de conocimiento.
- El ataque de vértigo puede aparecer al flexionar o al extender el cuello, y al girar la cabeza. También puede desencadenarse con los cambios de postura: al tumbarse, al incorporarse o darse la vuelta en la cama.
- El ataque agudo suele durar unos días y la mejoría puede ser lenta y progresiva a pesar del tratamiento. Aunque usted mejore con reposo tenga en cuenta que es posible que la sensación de mareo vuelva o persista durante semanas. También puede volver a aparecer al de meses o años.
- Es importante que guarde reposo durante 2-3 días y progresivamente cuando note que la sensación de mareo es menor comience a realizar estos ejercicios con movimientos lentos:
 - En la cama: Mirar arriba y abajo (lentamente-rápido)
Mirar a derecha-izquierda (lento-rápido)
Seguir con la mirada el desplazamiento del dedo
Sentarse y tumbarse (ojos abiertos y cerrados)
Dar vueltas a uno y otro lado (ojos abiertos y cerrados)
 - Sentado: Movimientos de los ojos como en la cama
Girar la cabeza en todos los sentidos
Elevaciones y rotaciones de los hombros
Agacharse y coger algo del suelo
 - De pie: Ejercicios de ojos, cabeza y hombros como sentado
Levantarse y sentarse (ojos abiertos y cerrados)
Lanzar una pelota de una mano a otra por encima de ojos
Lanzar una pelota de una mano a otra por debajo de rodillas
 - Caminando: Girar alrededor de una persona lanzándose una pelota
Cruzar la habitación (ojos abiertos y cerrados)
Subir y bajar un plano inclinado (ojos abiertos cerrados)
Subir y bajar escalones
- Si alguno de los movimientos le desencadena la sensación de vértigo deténgase y espere unos segundos sin moverse, la sensación irá desapareciendo. Cuando haya cedido reanude el ejercicio lentamente.
- Acuda a Urgencias o consulte de nuevo si aparece alguno de los siguientes síntomas: dolor de cabeza, alteración de la visión, dificultad para hablar o para mover las manos o las piernas.

SERVICIO DE URGENCIAS



EJERCICIOS DE REEDUCACIÓN VESTIBULAR

Nivel 1: Ejercicios oculares: cabeza mantenida inmóvil

Puede hacerse en la cama si el paciente está agudamente enfermo o sentado.

Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil. 20 veces.



Mirar de un lado a otro, manteniendo la cabeza inmóvil, primero despacio y luego deprisa. 20 veces.



Focalizar un dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces desde unos treinta y ocho centímetros hacia la nariz y luego alejarlo otra vez. 20 veces.



Nivel 2: Movimientos de la cabeza y ojos

(Sentado o en cama).

Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego deprisa. 20 veces



Inclinación de lado a lado de la cabeza, despacio y después deprisa. 20 veces. Cuando mejore el desequilibrio, se repetirá el nivel 2 con los ojos cerrados



Nivel 3: Movimientos de brazo y cuerpo: sentado

(Si previamente se realizaron en la cama, repetir estando sentado los niveles 1 y 2).

Encogerse de hombros. 20 veces. Hacer círculos con los hombros, 20 veces.



Nivel 4: Levantándose

Repetir el nivel 3 levantado.

Movilizarse, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos. 20 veces. Repe-tir con los ojos cerrados



Tirar una pelota de tenis o algo similar de mano a mano, asegurándose que la bola pasa por encima del nivel del ojos. 20 veces



Inclinarse hacia delante y pasar la bola de mano a mano detrás de una rodilla. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados



Cambiar de sentado a de pie, volverse una vez y entonces, sentarse otra vez. Repetir 10 veces.



Nivel 5: Trasladándose

Caminar a través de la habitación, alrede-dor de una silla y entonces, volver atrás a través de la habitación. Tras 10 repeticio-nes, intentarlo con los ojos cerrados.



Estando en grupo o con un familiar o ami-go, practicar tirar una bola grande atrás y hacia delante y luego con el paciente ca-minando en círculo alrededor de la perso-na se le lanza la bola



Subir y bajar a una caja o plataforma, primero con los ojos abiertos y tras 10 repeticiones, con los ojos cerrados.



Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 veces.



Después cualquier juego que suponga pararse o tirar, tal como juegos de pelota o bolos.



Inclinarse hacia delante para coger un objeto de la cama o del suelo si se está sentado en una silla. Incorporarse y después agacharse para reponer el objeto. Repetir 20 veces.



Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápido. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría, repetir con los ojos cerrados.



Si el paciente va a realizar los ejercicios en su casa o con un amigo, deberá proporcionársele una cuartilla conteniendo instrucciones claras y una explicación de las razones de los ejercicios.