



Osakidetza

HOSPITAL DONOSTIA

HOJA DE RECOMENDACIONES

VÉRTIGO POSICIONAL PAROXÍSTICO

Se le ha diagnosticado de Vértigo Posicional Paroxístico Benigno. Es el vértigo más frecuente que se atiende en el Servicio de Urgencias y en la consulta de Otorrinolaringología (ORL). Se suele desencadenar por un movimiento brusco.

En primer lugar, debe estar tranquilo. Es un vértigo que no repercute en la audición ni el equilibrio futuro, pero durante unos días los síntomas pueden repetirse con los movimientos de la cabeza, por lo que debe seguir las siguientes recomendaciones hasta que sea visto por su especialista en ORL:

- 1.- Evite los esfuerzos físicos, realice reposo relativo, evite los movimientos bruscos de cabeza y el ejercicio físico.
- 2.- Tome la medicación recomendada en el Servicio de Urgencias.
- 3.- Si es mujer, el día de la cita con su médico de ORL, acuda con los ojos sin pintar y, a ser posible, acompañada.
- 4.- Puede comer de todo, pero no abuse del alcohol, tabaco ni alimentos grasos.
- 5.- Duerma con el cabezal incorporado (a 30° o con un par de almohadas), evitando giros violentos en la cama.
- 6.- Haga los ejercicios recomendados por el Servicio de Urgencias. Si le es imposible por la sensación vertiginosa, déjelos hasta que sea visto en la consulta de ORL.
- 7.- Debería acudir de nuevo al Servicio de Urgencias en caso que presentara:
 - Vértigo con pérdida de conocimiento o sensación de hormigueo en extremidades.
 - Cefalea intensa y persistente.
- 8.- Cuando acuda a la consulta de ORL, no olvide llevar el informe que se le entrega en el Servicio de Urgencias



Osakidetza

HOSPITAL DONOSTIA

HOJA DE EJERCICIOS

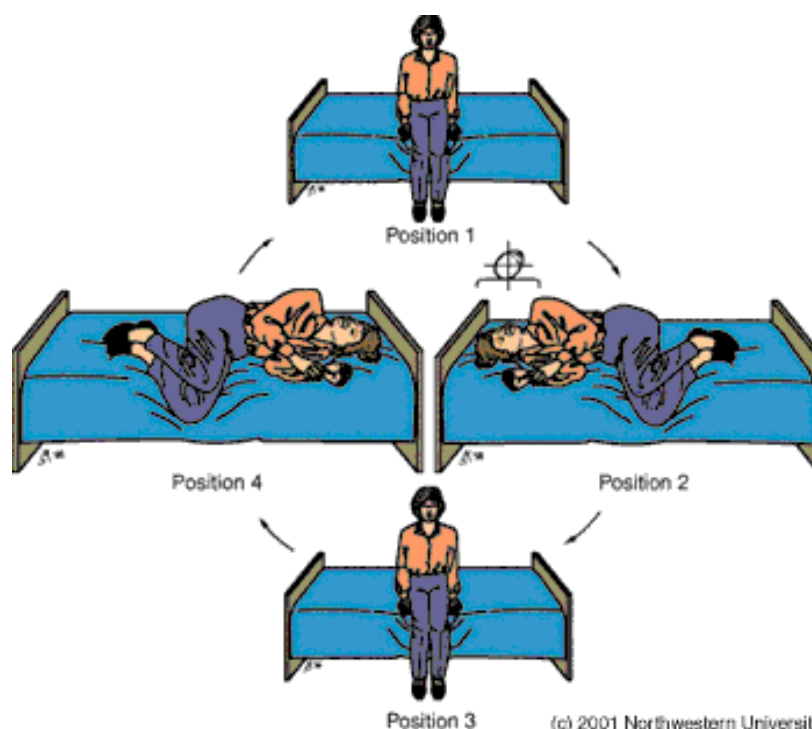
VÉRTIGO POSICIONAL PAROXÍSTICO

1. Debe sentarse en el borde lateral de la cama (posición 1).
2. Girará la cabeza 30° a la **izquierda** y se tumbará rápidamente, pero con cuidado, sobre el lado **derecho**, descansando la cabeza sobre una o dos almohadas (posición 2).
En esta posición, tumbado y mirando hacia el techo, permanecerá 20 segundos o hasta que desaparezcan los síntomas de mareo si los hubiesen.
3. Se reincorporará a la posición de sentado, donde esperará 20 segundos, o hasta que desaparezcan los síntomas de mareo (posición 3).
4. Girará la cabeza 30° a la **derecha** y se tumbará rápidamente, pero con cuidado, sobre el lado **izquierdo**, descansando la cabeza sobre una o dos almohadas.
En esta posición, tumbado y mirando hacia el techo, permanecerá 20 segundos, o hasta que desaparezcan los síntomas de mareo si los hubiesen (posición 4).
5. Se reincorporará a la posición de sentado, donde esperará 20 segundos, o hasta que desaparezcan los síntomas de mareo (posición 1).

INDICACIONES:

Estos ejercicios los repetirá al menos 20 veces por la mañana y otras 20 veces por la tarde, durante dos semanas. A partir de la tercera semana, lo realizará una sola vez al día, repitiendo el ejercicio 20 veces también, intentando que el periodo de tiempo en que se encuentre tumbado sea progresivamente menor.

Es decir, las 5 primeras veces contará hasta 20, estando tumbado y al reincorporarse, las siguientes 5 veces contará hasta 15, las siguientes 5 contará hasta 10 y los últimos 5 ejercicios contará hasta 5.



(c) 2001 Northwestern University