

## 3.4. ¿Qué hacer para mejorar el vértigo?

El vértigo es una sensación desagradable en la que le parece que las cosas de su alrededor o su propio cuerpo están girando o moviéndose. Suele originarse en el oído. La mayoría de las causas del vértigo no son graves y se resuelven solas y de forma rápida.

El tipo de vértigo más frecuente es el que se llama **vértigo posicional benigno** y empeora o se desencadena con los movimientos de la cabeza o del cuello y mejora al permanecer quieto sin mover cabeza y cuello.

### ¿Qué puede hacer?

- Ante una crisis de vértigo, hay que descansar en una postura cómoda, del lado que se alivie el vértigo y evitar los cambios repentinos de posición.
- Si su médico le diagnostica vértigo posicional benigno, en cuanto esté un poco mejor, inicie ejercicios que le ayudarán a mejorar: sentado en la cama, con los pies colgando, gire la cabeza un poco hacia un lado y déjese caer hacia el lado contrario hasta apoyar el hombro en la cama. Quédese así 30 segundos y regrese a la posición de sentado. Repita la operación hacia el otro lado. Haga esto 5 veces para cada lado, mañana y noche, durante 1 semana.
- En ocasiones necesitará que los ejercicios sean progresivos:
  - Nivel 1:
    - Mire arriba y abajo cada vez más rápido.
    - Mire a los lados cada vez más rápido.
    - Con el brazo estirado enfoque la mirada en el dedo índice, acérquelo hacia la nariz y aléjelo sin dejar de enfocar.
  - Nivel 2:
    - Mueva la cabeza adelante y atrás con los ojos abiertos cada vez más rápido.
    - Incline la cabeza a los lados con los ojos abiertos cada vez más rápido.
    - Cuando lo domine, hágalo con los ojos cerrados.
  - Nivel 3:
    - Haga círculos con los hombros.
    - Gire la cintura a derecha e izquierda.
    - Inclínese hacia delante hasta coger un objeto del suelo, incorpórese y vuelva a dejarlo en el suelo.
    - Gire la cabeza de lado a lado aumentando progresivamente la velocidad. Después hágalo con los ojos cerrados.
  - Nivel 4:
    - Levántese y siéntese en la silla repetidamente.
    - Tire un objeto de mano a mano pasando por encima del nivel de los ojos.
    - Pase un objeto de mano a mano por detrás de la rodilla.
    - Hasta aquí haga los ejercicios 20 veces. A partir de aquí, repítalos 10 veces.



- Levántese de la silla, dé una vuelta sobre sí mismo y siéntese.

- Nivel 5:
  - Suba y baje de una caja o peldaño. Primero con los ojos abiertos y luego cerrados.
  - Dé vueltas alrededor de una silla. Inténtelo con los ojos cerrados.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando sea la primera vez que le ocurre el vértigo.
- Cuando las características del vértigo sean diferentes a episodios anteriores.
- Si oye menos mientras tiene el vértigo o después del mismo.
- Si se añaden otros síntomas como fiebre, dolor de cabeza, desviación de la boca, o adormecimiento en la mitad de la cara.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/dizzinessanvertgo.html>