

# INSTRUCCIONES PARA LOS PACIENTES LUEGO DEL TRATAMIENTO EN CONSULTORIO DEL VERTIGO POSTURAL PAROXISTICO BENIGNO (VPPB)

(Con las maniobras de reposicionamiento de Epley o Semont ).

**1. Espere al menos 10 minutos luego de haber realizado la maniobra antes de regresar a su casa.** Esto es para evitar el llamado "Giro súbito" (quick spins) o breve ataque de vértigo producido por el asentamiento de las partículas luego de la maniobra. Evite manejar usted mismo su automóvil hasta su casa.

**2. Duerma semi-sentado por las siguientes dos noches.** Esto significa dormir con su cabeza en un punto intermedio entre el plano horizontal y vertical, es decir a un ángulo de 45 grados. Lo mas fácil sería utilizar un sillón reclinable o colocando almohadas en la cabecera de un sofá. (Ver figura). Durante el día, trate de mantener su cabeza lo más vertical posible. Usted no debería concurrir al dentista ni al peluquero. No realice ejercicios que requieran movimientos de la cabeza. Si usted debe afeitarse la barba, debe hacerlo inclinando su cuerpo hacia delante manteniendo su cabeza vertical. Si usa gotas oftálmicas trate de colocárselas sin inclinar la cabeza hacia atrás. Use el shampoo solo en la ducha. .

**3. Por al menos una semana, evite posiciones de la cabeza que puedan provocar VPPB nuevamente.**

- Use dos almohadas para dormir.
- Evite dormir sobre su lado "malo".
- No gire mucho su cabeza hacia atrás o adelante.

© Northwestern University



Tenga la precaución de evitar extender la cabeza cuando se encuentre acostado, especialmente con su cabeza girada hacia el sitio afectado. De igual modo tenga precaución en los salones de belleza, consultorio del dentista y al someterse a cirugías menores. Trate de permanecer lo más derecho posible. Los ejercicios para el tratamiento del dolor de espalda o lumbar deben ser suspendidos por una semana. No haga ejercicios "abdominales" por al menos una semana y evite nadar estilo "crol" (estilo pecho es posible). También debe evitar inclinar mucho la cabeza como sucede en algunos ejercicios (Por ejemplo tocarse los pies con las manos). No comience los ejercicios de Brandt-Daroff inmediatamente luego de la maniobra de Epley o Semont; espere al menos dos días para hacerlo, a menos que haya sido específicamente indicado por su instructor.

**4. Luego de una (1) semana del tratamiento colóquese usted mismo en la posición que generalmente le producía mareos.** Debe hacerlo cautelosamente y bajo condiciones en las cuales no pueda sufrir caídas o lesiones. Hágale saber a su médico como lo hizo.

Comentario: Massoud e Ireland (1996) señalaron que las instrucciones post-tratamiento no son necesarias. Respetamos la idea de este autor pero, al momento (2002), nosotros aun creemos que es mejor seguir el procedimiento recomendado por Epley.

**Fuente:**

<http://www.dizziness-and-balance.com/disorders/bppv/bppv-spanish2.htm>



**C.E.O.R.L.**

Consultorios  
Especializados en  
Otorrinolaringología

**VISITE: [www.otorrinoactualidad.com.ar](http://www.otorrinoactualidad.com.ar)**