

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTE CON VERTIGO POSICIONAL PAROXISTICO BENIGNO

Como se le explico durante la consulta usted sufre de una enfermedad de etiología benigna con una alta recurrencia (repetirá los síntomas). El único tratamiento con evidencia científica son las maniobras de reposición, a continuación se le explica una de ellas para que la realice si vuelve a experimentar los síntomas.

Recuerde no tomar ningún medicamento para el mareo puesto que esta conducta en lugar de aliviarlo va hacer que sus síntomas duren por mas tiempo o que favorezca otros tipos de vértigo.

### EJERCICIO NUMERO 1. SEMONT



posición 1: siéntese en el borde de su cama

posición 2: gire su cabeza hacia derecha, ahora proceda a acostarse sobre su lado izquierdo de tal forma que su cabeza quede mirando hacia arriba permanezca en esta posición durante 1 min, a continuación realice rápidamente la posición numero 3.

Posición 3: acuéstese sobre su lado derecho de tal forma que su frente quede tocando la cama (usted mirando hacia el piso). Permanezca 1 min en esta posición.

Repita el ejercicio ejercitando el otro lado:

posición 1: siéntese en el borde de su cama

posición 2: voltee su cabeza hacia el oído izquierdo, ahora proceda a acostarse sobre el lado derecho de tal forma que su cabeza quede mirando hacia arriba permanezca en esta posición durante 1 min, a continuación realice rápidamente la posición numero 3.

Posición 3: acuéstese sobre su brazo izquierdo de tal forma que su frente quede tocando la cama (usted mirando hacia el piso). Permanezca 1 min en esta posición.

Repita este ejercicio 4 veces 1 vez al día.

Contacto

jfmv01@gmail.com 

322 56 28 / 300 692 28 50 

Calle 32F 75C - 31 Laureles 

www.julianmolano.com



# JULIÁN MOLANO

Otorrinolaringólogo



## EJERCICIOS DE BRANDT Y DAROFF



Se comienza sentado, en la cama (Posición 1) acostarse rápidamente hacia un lado, como lo indica el esquema. Esperar hasta no tener más mareo o a que pase 1 minuto(2). Sentarse nuevamente y esperar hasta que el mareo pase (3) Repetir hacia el otro lado (4) Repetir todo el procedimiento 10 veces, una vez por día. Continuar haciéndolo hasta quedar sin síntomas

POR ULTIMO ASISTA A SU CITA DE CONTROL EN ESPECIAL SI LOS SINTOMAS CONTINUAN O CAMBIARON LAS CARACTERISTICAS DE LOS MISMOS.

### Contacto

jfmv01@gmail.com 

322 56 28 / 300 692 28 50 

Calle 32F 75C - 31 Laureles 

[www.julianmolano.com](http://www.julianmolano.com)

