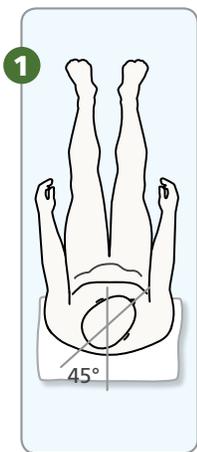


# Maniobras para tratar el VPPB

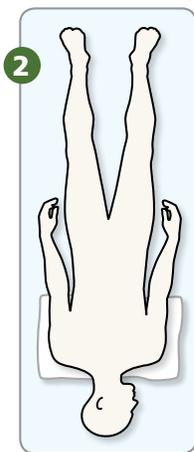
## Instrucciones del proveedor

Haga las maniobras para tratar el vértigo postural paroxístico benigno (VPPB) en el oído derecho/izquierdo (encerrar uno en un círculo). Hágalas \_\_\_\_\_ veces cada mañana, hasta que durante 2 días consecutivos no sienta ningún mareo al hacer los movimientos. Si luego de transcurridas \_\_\_\_\_ semanas, no se siente mejor, llame a su proveedor de cuidados de la salud. **Solo haga estas maniobras cuando haya un adulto responsable que le acompañe.**

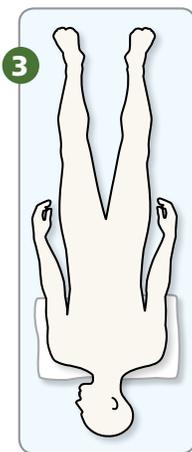
### MANIOBRAS PARA TRATAR EL VPPB: OÍDO DERECHO



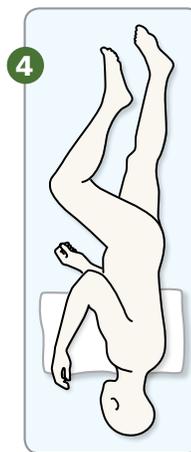
**1** Siéntese en la cama y gire la cabeza **45° a la derecha**. Colóquese una almohada detrás, de modo que le quede debajo de los hombros cuando se recueste.



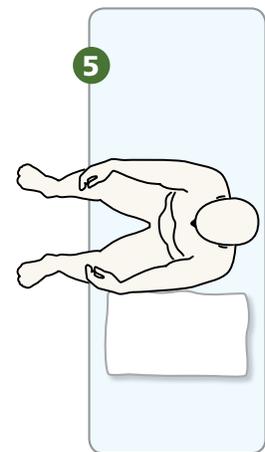
**2** Mantenga la cabeza girada y recuéstese rápidamente, de modo que los hombros le queden sobre la almohada y la cabeza le quede inclinada hacia atrás sobre la cama. Espere 30 segundos.



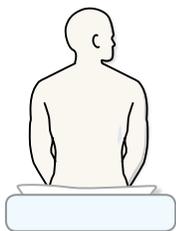
**3** Gire la cabeza **90° a la izquierda** (sin levantarla) y espere otros 30 segundos.



**4** Gire el cuerpo y la cabeza otra vez **90° a la izquierda** y espere otros 30 segundos.

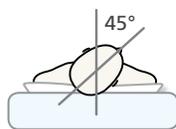


**5** Recuéstese sobre el lado izquierdo y luego desplace las piernas hasta que queden colgando del borde de la cama. Mantenga la cabeza girada hacia la izquierda y **siéntese**. Una vez que esté sentado, gire lentamente la cabeza hasta que quede mirando al frente.

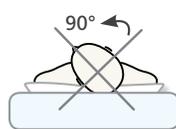


Siéntese en la cama y gire la cabeza **45° a la derecha**. Colóquese una almohada detrás, de modo que le quede debajo de los hombros cuando se recueste.

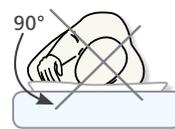
#### Vista a la altura de la cabeza



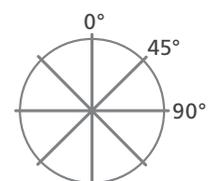
Mantenga la cabeza girada y recuéstese rápidamente, de modo que los hombros le queden sobre la almohada y la cabeza le quede inclinada hacia atrás sobre la cama. Espere 30 segundos.



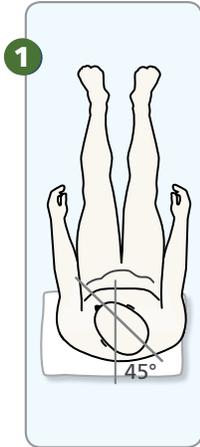
Gire la cabeza **90° a la izquierda** (sin levantarla) y espere otros 30 segundos.



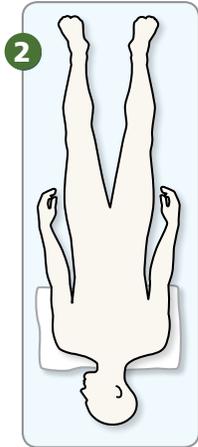
Gire el cuerpo y la cabeza otra vez **90° a la izquierda** y espere otros 30 segundos.



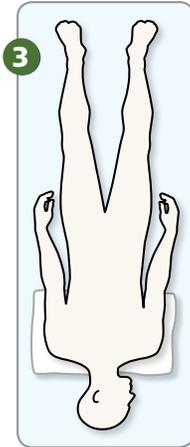
## MANIOBRAS PARA TRATAR EL VPPB: OÍDO IZQUIERDO



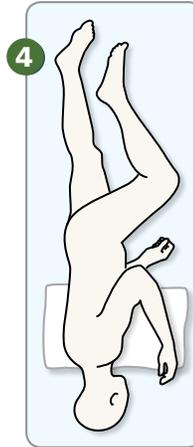
**1** Siéntese en la cama y gire la cabeza **45° a la izquierda**. Colóquese una almohada detrás, de modo que le quede debajo de los hombros cuando se recueste.



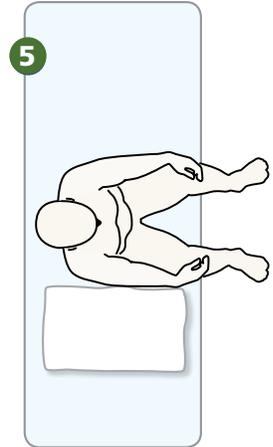
**2** Mantenga la **cabeza girada** y recuéstese rápidamente, de modo que los hombros le queden sobre la almohada y la cabeza le quede inclinada hacia atrás sobre la cama. Espere 30 segundos.



**3** Gire la cabeza **90° a la derecha** (sin levantarla) y espere otros 30 segundos.

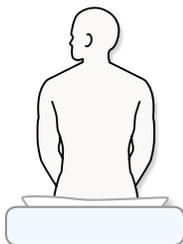


**4** Gire el cuerpo y la cabeza otra vez **90° a la derecha** y espere otros 30 segundos.

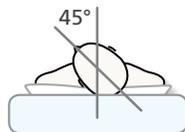


**5** Recuéstese sobre el **lado derecho** y luego desplace las piernas hasta que queden colgando del borde de la cama. Mantenga la cabeza girada hacia la derecha y **siéntese**. Una vez que esté sentado, gire lentamente la cabeza hasta que quede mirando al frente.

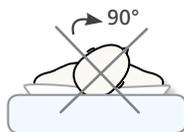
### Vista a la altura de la cabeza



Siéntese en la cama y gire la cabeza **45° a la izquierda**. Colóquese una almohada detrás, de modo que le quede debajo de los hombros cuando se recueste.



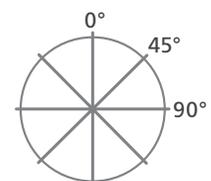
Mantenga la **cabeza girada** y recuéstese rápidamente, de modo que los hombros le queden sobre la almohada y la cabeza le quede inclinada hacia atrás sobre la cama. Espere 30 segundos.



Gire la cabeza **90° a la derecha** (sin levantarla) y espere otros 30 segundos.



Gire el cuerpo y la cabeza otra vez **90° a la derecha** y espere otros 30 segundos.



Adaptado de Andrea Radtke, Hannelore Neuhauser, Michael von Brevern, Thomas Lempert  
Neurologische Klinik, Charité Berlin, Alemania, 1991.

Self-treatment of BPPV

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS4915-12/16 (Last reviewed - 10/16) (Spanish translation 11/16 by Lingotek, Inc.)