

# Maniobra de Epley en el hogar para el vértigo: Ejercicios [Epley Maneuver at Home for Vertigo: Exercises]

## Instrucciones de cuidado

---

El vértigo es una sensación de que todo gira o le da vueltas cuando usted mueve la cabeza.

Su médico puede haberlo movido en diferentes posiciones para ayudar a que su vértigo mejore más rápido. Esto se llama maniobra de Epley. Su médico también puede haberle pedido que haga estos ejercicios en el hogar.

Haga los ejercicios tan a menudo como se lo recomienda el médico. Si su vértigo empeora, su médico puede hacerle cambiar el ejercicio o decirle que lo interrumpa.

## Cómo hacer los ejercicios

---

### Paso 1

---



diapositiva 1 de 5

1. Siéntese al borde de una cama o un sofá.

### Paso 2

---



1. Gire la cabeza a 45 grados en la dirección que le haya dicho el médico. Esta puede ser hacia el oído que le causa más vértigo.

### Paso 3

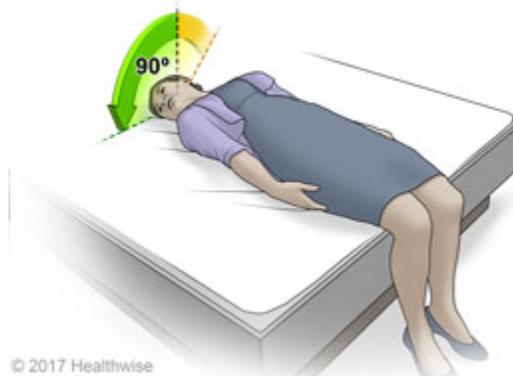
---



1. Inclínese hacia atrás hasta que esté recostado de espaldas. Tendría que seguir teniendo la cabeza girada a 45 grados. Debería tener la cabeza en el punto medio entre mirar hacia adelante y mirar hacia el costado. Mantenga esta posición durante 30 segundos. Si tiene vértigo, manténgase en esta posición hasta que se detenga.

### Paso 4

---



1. Gire la cabeza a 90 grados hacia el oído que tiene menos vértigo. Debe tener la punta del mentón alineada con el hombro. Mantenga esta posición durante 30 segundos.

## Paso 5

---



diapositiva 5 de 5

1. Gire hacia el lado del oído con menos vértigo. Ahora debería estar mirando al piso.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

---

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.