

# Vértigo: Ejercicios

## [Vertigo: Exercises]

### Instrucciones de cuidado

---

Aquí se presentan algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para tratar su afección. Empiece cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a tener dolor.

Su médico o fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

### Cómo hacer los ejercicios

---

#### Ejercicio 1

---



diapositiva 1 de 4

1. Párese con una silla delante de usted y una pared detrás de usted. Si empieza a caerse, puede utilizarlas para apoyarse.
2. Párese con los pies juntos y los brazos a los lados.
3. Mueva la cabeza de arriba abajo 10 veces.

#### Ejercicio 2

---



1. Mueva la cabeza de lado a lado 10 veces.

### Ejercicio 3

---



1. Mueva la cabeza diagonalmente de arriba abajo 10 veces.

### Ejercicio 4

---



1. Mueva la cabeza diagonalmente de arriba abajo 10 veces del otro lado.

**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.