

# Vértigo: Instrucciones de cuidado

## [Vertigo: Care Instructions]



### Instrucciones de cuidado

---

El vértigo es una sensación de que usted o el ambiente que le rodea se mueve cuando no es así. Con frecuencia se describe como una sensación de girar, dar vueltas, caer o inclinarse. El vértigo podría hacer que vomite o sienta náuseas. Podría tener dificultades para caminar o estar de pie y podría perder el equilibrio.

El vértigo es a menudo relacionado con un problema del oído interno, pero puede tener otras causas más serias. Si el vértigo continúa, usted podría necesitar más pruebas para hallar su causa.

**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.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- No se acueste boca arriba. Elévese un poco. Esto podría reducir la sensación de girar. Mantenga los ojos abiertos.
- Muévase despacio para no caer.
- Si su médico le recomienda algún medicamento, tómelo exactamente según las indicaciones.
- No conduzca cuando tenga vértigo.

Ciertos ejercicios, conocidos como ejercicios de Brandt-Daroff, pueden ayudar a disminuir el vértigo. Para hacer los ejercicios de Brandt-Daroff:

- Siéntese al borde de una cama o un sofá y acuéstese rápido del lado que le causa el peor vértigo. Acuéstese de lado, sobre el oído afectado.
- Quédese en esa posición durante por lo menos 30 segundos o hasta que el vértigo pase.

- Siéntese. Si esto le causa vértigo, espere a que pase.
- Repita este procedimiento del otro lado.
- Repita esto 10 veces. Haga estos ejercicios 2 veces al día hasta que la sensación de vértigo desaparezca.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



**Llame al 911** en cualquier momento que considere que necesita atención de emergencia. Por ejemplo, llame si:

- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene síntomas de un ataque cerebral. Estos podrían incluir:
  - Entumecimiento, hormigueo, debilitamiento o pérdida de movimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, sobre todo si ocurre en un solo lado del cuerpo.
  - Cambios repentinos en la visión.
  - Dificultades repentinas para hablar.
  - Confusión repentina o dificultad para comprender frases sencillas.
  - Problemas repentinos para caminar o mantener el equilibrio.
  - Dolor de cabeza intenso y repentino, distinto de los dolores de cabeza anteriores.

**Llame a su médico ahora mismo** o busque atención médica inmediata si:

- Tiene vértigo junto con fiebre, dolor de cabeza o zumbido en los oídos.
- Tiene náuseas o vómito nuevos o éstos aumentan.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- El vértigo empeora u ocurre con mayor frecuencia.
- El vértigo no mejora después de 2 semanas.

### ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **W717** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Vértigo: Instrucciones de cuidado**".