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".**

©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.