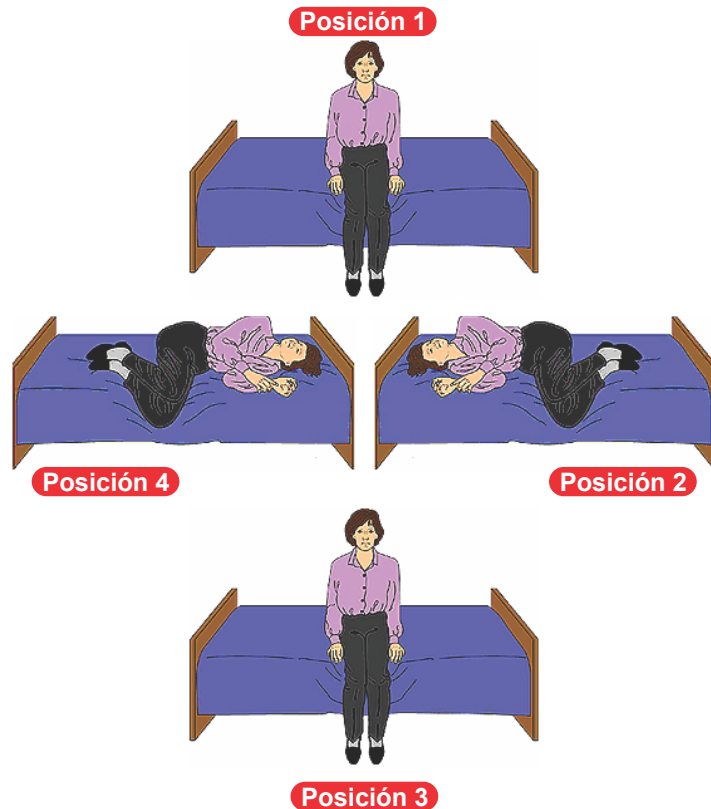


# Ejercicios de Brandt- Daroff



Primero ubíquese sentado (posición 1). Luego acuestese de un lado (posición 2), con la cabeza mirando hacia arriba en posición media (45 grados). Una forma fácil de recordar es; imagínese que alguien está parado a 2 metros frente a usted, y usted le está mirando la cara. Permanezca en esa posición por 30 segundos, o hasta que el mareo desaparezca, luego vuelva a la posición sentada (posición 3). Permanezca sentado por 30 segundos, y luego acuestese sobre el lado opuesto (posición 4), y repita la misma rutina.

## Recomendaciones para pacientes:

### 1. Muévete Lentamente.

Si el vértigo aparece, lo peor que puedes hacer es cambiar de posición de forma rápida. Para minimizar la sensación de mareo, muévete muy lentamente, a paso de tortuga.

### 2. Evita mirar hacia arriba o hacia abajo.

Al igual que con el mareo regular que no es producido por el vértigo, mirar hacia arriba o hacia abajo puede causar más desorientación y molestia. Evita realizar cualquier actividad que te obligue a mirar hacia arriba o hacia abajo rápidamente o durante mucho tiempo.

### 3. Enfócate en un objeto distante.

Debido a la percepción humana, las cosas de cerca parecen moverse más rápido, mientras que las cosas lejanas se mueven como si estuvieran en cámara lenta. Por lo tanto, enfócate en algo que esté lejano hasta que el mareo se desvanezca. Si es necesario, mira por la ventana para hacerlo.

Horario sugerido	Ejercicio	Duración
Mañana	5 repeticiones	10 minutos
Medio Día	5 repeticiones	10 minutos
Tarde	5 repeticiones	10 minutos

EJERCICIOS VERTIGO POSTURAL PAROXISTICO BENIGNO  
[www.youtube.com/watch?v=KbzH3XjOug8](https://www.youtube.com/watch?v=KbzH3XjOug8) MANIOBRAS EPLEY