

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



## ***¿Qué es el VPPB y en que consiste el tratamiento?***

Algunas personas se marean o se sienten como si estuvieran girando cuando se acuestan, giran en la cama, o al agacharse. Unas partículas en el oído interno se meten en una parte del oído donde no deben estar. Si esta es la causa de sus mareos, el fisioterapeuta puede realizar una “maniobra de reposicionamiento”. El tratamiento consiste en girar la cabeza y el cuerpo para mover las partículas a su debido lugar. Esta maniobra puede funcionar la primera vez que se aplica. A veces es necesario hacer más de una maniobra.

## ***¿Cómo sabré que el tratamiento está funcionando?***

Usted sabrá que el tratamiento está funcionando porque tolerará los movimientos que antes le provocaban mareos mejor. Si después de algunos pocos días todavía siente mareos cuando se acuesta, el fisioterapeuta le hará la maniobra otra vez. Estudios demuestran que la maniobra de reposicionamiento funciona del 80 a 90 % de las veces en la primera visita siempre y cuando el terapeuta las realice dos veces.

## ***¿Qué puedo esperar después del tratamiento para el VPPB?***

Después del tratamiento, usted puede sentir náusea, mareos, o dificultad para equilibrarse. Esto es normal. Evite actividades físicamente exigentes y no se acueste durante el resto del día. Es posible que su fisioterapeuta le dé ejercicios para hacer en casa, los cuales pueden ayudarlo con el equilibrio y los mareos. También le puede enseñar cómo hacer la maniobra en casa, modificándola con una almohada colocada debajo del hombro y del tronco.

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



## *¿Qué más debería hacer yo después del tratamiento?*

Después del tratamiento, el fisioterapeuta le pedirá a usted que se siente lentamente y se quede tranquila/o para que el sistema del oído interno se estabilice. En ese momento, no hay que mover la cabeza ni inclinarla hacia arriba (como para mirar al cielo) o hacia abajo (como para mirar al piso o levantar algo del mismo). Usted puede dormir en la noche sin almohadas adicionales. A partir del próximo día, usted DEBERÁ seguir con su actividad normal y mover la cabeza con tanta normalidad como le sea posible. Esto lo ayudará a sentirse mejor en menos tiempo.

## *¿Pueden volver los mareos?*

Durante los tres años después del tratamiento, los síntomas vuelven en el 30 % de las personas que tuvieron VPPB. Si esto pasa, usted debería contactar a su fisioterapeuta. Si el encuentra que los cristales están nuevamente fuera de su lugar, puede que realice la maniobra otra vez. Los estudios demuestran que el mejor tratamiento es la maniobra y, esta puede ser repetida tantas veces sea necesario, si bien los resultados pueden a veces demorar más o menos tiempo.

Si los síntomas vuelven, los cristales pueden estar en un lugar distinto del anterior, por lo que el próximo reposicionamiento puede ser distinto también. **Usted NUNCA debería intentar recolocar los cristales por si mismo** salvo que su fisioterapeuta decida que usted debería y le enseñe cómo hacerlo. Caso contrario, el problema puede empeorarse.