

**Autoras:** Sara MacDowell, PT, DPT; Lisa Heusel-Gillig, PT, DPT, NSC  
**Traducido por:** Daniel Verdecchia, PT, MSc. (c)  
Ana Sanchez Junkin, PT, DPT, NCS

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



## ***Limitar el Movimiento: Un Error Común***

Si usted tiene mareo debido a problemas del oído interno, migrañas, una lesión cerebral u otra causa, puede ser que note que está limitando el movimiento de la cabeza o su cuerpo para disminuir los mareos. También puede haber dejado de ir a lugares con mucha gente o con pisos o paredes con muchos colores y formas. Puede ser que esté menos activo de lo normal y que este notando desequilibrio ya que no se esta ejerciendo tanto como antes o haciendo sus actividades normales en casa o en la comunidad. Sin embargo, para que los mareos mejoren, es importante retomar los movimientos o actividades que usted ha estado evitando. Un fisioterapeuta puede ayudarle a facilitar este proceso con algunos ejercicios.

## ***Ejercicios para sus Mareos***

Su fisioterapeuta probablemente le dará ejercicios de estabilización de la mirada y/o ejercicios de habituación. Los ejercicios de estabilización de la mirada lo ayudarán a ver claramente mientras la cabeza está en movimiento. En estos ejercicios la cabeza se mueve mientras los ojos se enfocan en un punto. Para que esto funcione, usted deberá mover la cabeza tan velozmente como pueda sin que el punto se mueva ni se duplique ni se ponga borroso. Es normal tener mareos o se desenfocan de vez en cuando. Si esto pasa, hay que reducir la velocidad del movimiento de la cabeza. Los ejercicios de habituación ayudan a acostumbrar el cerebro a los movimientos o las situaciones que provocan los mareos. Solo se necesita hacer algunas pocas repeticiones a la vez. Es muy importante que usted tome descansos y deje que los síntomas vuelvan a su nivel anterior antes de comenzar otro movimiento.

Developed by the



Translated by THE  
VESTIBULAR SPECIAL  
INTEREST GROUP of  
INPA



## ***¿Estos ejercicios realmente harán que me sienta mejor?***

Los ejercicios deberían provocar un aumento leve o moderado de los mareos durante solo algunos pocos segundos. Este pequeño aumento es lo que realmente ayuda a que el cerebro haga cambios permanentes para disminuir los mareos a largo plazo. Si usted hace los ejercicios y no siente ningún aumento de los mareos, es posible que pueda aumentar la dificultad del ejercicio un poco más o que ya no necesite hacerlo.

Usted debe tener cuidado de no sobre-exigirse. Dígame a su fisioterapeuta si durante los ejercicios usted padece náusea o desarrolla un dolor de cabeza, o si los síntomas no disminuyen al nivel de base dentro de quince a veinte minutos. Su fisioterapeuta cambiará los ejercicios para asegurar que usted pueda tolerarlos mejor. También, si usted se siente inestable después de realizar un ejercicio, siéntese y descance para que no se caiga.

## ***¿Cuándo sentiré una mejoría?***

Es importante que usted haga sus ejercicios como están indicados y asista a todas sus sesiones de terapia. Esto le permitirá al fisioterapeuta monitorear su progreso y hacer cambios en los ejercicios cuando hagan falta. Probablemente empezará a notar una disminución de los mareos con la realización de los ejercicios y las actividades normales dentro de dos o cuatro semanas. Sin embargo, puede llevar más tiempo de acuerdo con la causa y la severidad de los síntomas. Si usted siente que los mareos están peores o si estos no cambian, puede ser necesario hablar con su médico y su fisioterapeuta para recibir mayor atención médica.