Vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB)

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con vértigo, la sensación de que todo da vueltas. El médico encontró que lo más probable es un VPPB, un problema frecuente del oído interno. No es peligroso y normalmente mejora solo. Esta hoja explica cómo manejarlo y cuándo volver.

¿Qué es?

Dentro de su oído interno hay unos cristales diminutos que ayudan al equilibrio. En el VPPB, algunos cristales se mueven a un lugar equivocado. Al mover la cabeza, por ejemplo al girarse en la cama, acostarse o mirar hacia arriba, usted siente que la habitación da vueltas durante menos de un minuto. Puede tener náuseas. El VPPB suele calmarse en días o semanas y puede volver.

Cómo cuidarse en casa

- Muévase despacio. Siéntese en el borde de la cama durante un minuto antes de ponerse de pie.
- Deje una luz encendida por la noche y despeje lo que pueda hacerle tropezar en casa.
- Haga los ejercicios de cabeza que le enseñó el médico, tantas veces como le indicaron.
- No conduzca, no suba escaleras de mano ni use máquinas peligrosas mientras todavía tenga episodios de giro.
- Manténgase activo. El movimiento normal ayuda a que su sistema del equilibrio se recupere más rápido.

Medicamentos

- Las pastillas contra las náuseas pueden ayudar durante uno o dos días. Tómelas solo como le indicó su médico o como dice el envase.
- No las tome durante mucho tiempo, porque pueden retrasar su recuperación.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si el vértigo no mejora en 2 semanas.
- Acuda a su médico de familia si sigue volviendo. Las maniobras de tratamiento se pueden repetir.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Debilidad, adormecimiento o caída de un lado de la cara o del cuerpo**
- **Habla arrastrada, visión doble nueva o pérdida de la visión**
- **No puede caminar ni mantenerse de pie sin caerse**
- **Un dolor de cabeza repentino e intenso, o dolor de cuello**
- **Mareo constante que no cambia con el movimiento de la cabeza**
- **Vomita tanto que no puede retener líquidos**
- **Pérdida repentina de la audición en un oído**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.