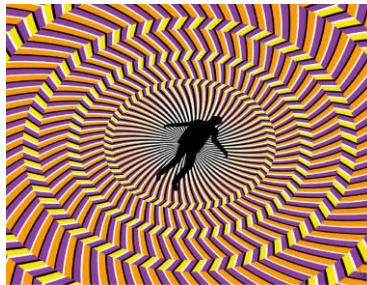


## RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE CON VERTIGO

**¿QUÉ ES?** El vértigo es una sensación de falta de estabilidad o sensación de giro de objetos acompañado de malestar general, náuseas, vómitos e inestabilidad de la marcha; las crisis suelen durar entre 1 y 2 días.



**OBJETIVO:** Proporcionarle una serie de medidas que le ayuden a superar la crisis vertiginosa.

### CUIDADOS GENERALES

- Permanezca tumbado en la cama, absolutamente en reposo y en una habitación tranquila y con luz tenue o sin luz.
- Evite que entre agua en los oídos, utilice tapones para ducharse.
- No introduzca nada en los oídos (ni bastoncillos de algodón, palillos, etc.)
- Si tiene catarro, un proceso alérgico o infección de oído, nariz o garganta, suéñese la nariz despacio sin taponar las dos fosas nasales a la vez y cuando estornude no se tape la nariz.
- No olvide tomar la medicación prescrita por su médico, le ayudara a superar la crisis más rápido.
- Empiece a moverse poco a poco y evitando las posturas que le agraven el vértigo.

### OBSERVE

- El reposo y un ambiente tranquilo le ayudaran a superar la crisis.
- Si las náuseas y los vómitos se agravan:

**DEBE ACUDIR DE NUEVO A UN SERVICIO DE URGENCIAS**