

TRATAMIENTO DOMICILIARIO DEL VPPB:

EJERCICIOS DE BRANDT-DAROFF

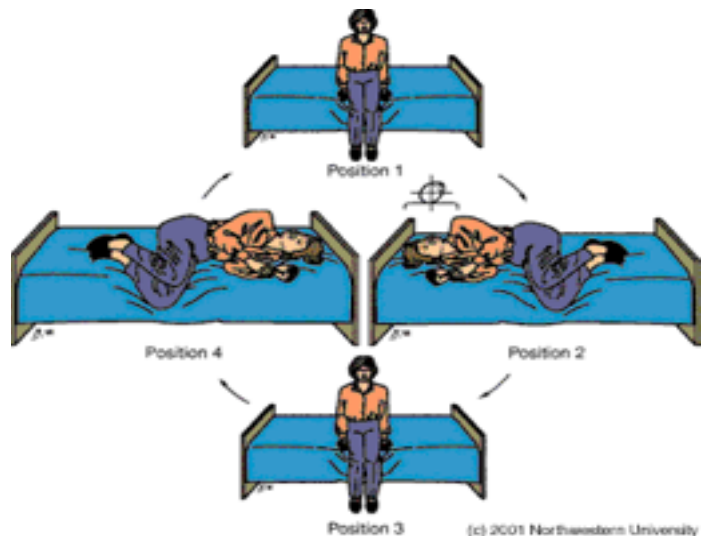
Los **ejercicios de Brandt-Daroff** son el método de elección para el tratamiento domiciliario del **Vértigo Posicional Paroxístico Benigno** que usted padece, siendo su **eficacia del 95%** siempre que sea realizado de forma correcta y sistemática.

Estos ejercicios deben realizarse tres veces al día: **mañanas, medio día y noche**. Cada ejercicio supone la realización del ciclo completo durante **5 veces**. Entre ciclo y ciclo realizaremos un **descanso de 2 minutos**.

La duración completa del tratamiento son **2 semanas**.

El ciclo se compone de:

- 1) **Primera posición:** Sentado al borde de la cama.
- 2) **Segunda posición:** Tumbado hacia la derecha con la cabeza mirando hacia arriba y levemente girada 45 grados. Permanezca en esa posición **30 segundos** o hasta que el mareo desaparezca.
- 3) **Tercera posición:** Sentado al borde de la cama durante **30 segundos**.
- 4) **Cuarta posición:** Tumbado hacia la izquierda con la cabeza mirando hacia arriba y levemente girada 45 grados. Permanezca en esa posición **30 segundos** o hasta que el mareo desaparezca.
- 5) **Descanso de 2 minutos** y volver a repetir el ciclo.



Recuerde que este ciclo se repite 5 veces por la mañana, 5 veces al medio día y 5 veces por la noche.

Si aparecen síntomas distintos al vértigo que usted ya conoce, por ejemplo **debilidad, adormecimiento de algún miembro o cambios en la visión**, **no continúe con los ejercicios y solicite revisión en consulta**.