

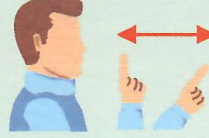
## Ejercicios oculares: cabeza mantenida inmóvil *(Puede hacerse en la cama si el paciente está agudamente enfermo o sentado)*

Nivel 1

1 Mirar arriba, luego abajo, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil. 20 veces.



2 Focalizar un dedo de la mano, estando el brazo estirado, moverlo entonces desde unos 38 cm hacia la nariz y luego alejarlo otra vez. 20 veces.



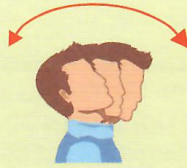
3 Mirar de un lado a otro, primero despacio y luego deprisa, manteniendo la cabeza inmóvil. 20 veces.



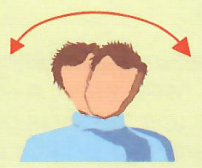
## Movimientos de la cabeza y ojos *(Sentado o en cama)*

Nivel 2

4 Flexión y extensión de la cabeza con los ojos abiertos, despacio y luego deprisa. 20 veces.



5 Inclinación de lado de la cabeza, despacio y después deprisa. 20 veces. Cuando mejore el desequilibrio, se repetirá el nivel 2 con los ojos cerrados.



## Movimientos de cabeza, brazo y cuerpo: sentado *(Si previamente se realizaron en la cama, repetir sentado los niveles 1 y 2)*

Nivel 3

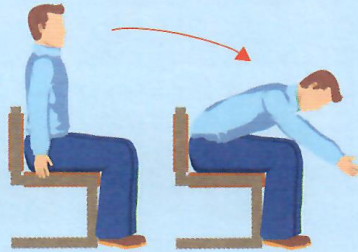
6 Encogerse de hombros, 20 veces. Hacer círculos con hombros. 20 veces.



7 Girar la cabeza de lado a lado, dos giros lentos y luego rápidos. Esperar unos segundos y hacer tres giros rápidos. Cuando prosiga la mejoría, repetir con los ojos cerrados. 20 veces.



8 Inclinarsse hacia delante para coger un objeto de la cama o del suelo si se está sentado en una silla. Incorporarse y después agacharse para reponer el objeto. 20 veces.



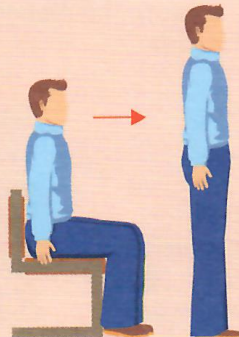
9 Girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. 20 veces.



## Levantándose *(Repetir el niveles 3 levantado)*

Nivel 4

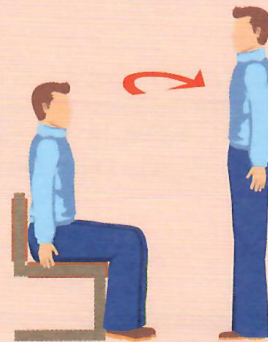
10 Movilizarse, de estar sentado, ponerse de pie con los ojos abiertos. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.



11 Inclinarsse hacia delante y pasar la bola de mano a mano detrás de una rodilla. 20 veces. Repetir con los ojos cerrados.



12 Tira una pelota de tenis o algo similar de mano a mano, asegurándose que la bola pasa por encima del nivel del ojo. 20 veces.



13 Cambiar de sentado a de pie, volverse una vez y entonces, sentarse otra vez. 10 veces.