



**GUIA DE
PREVENCIONES Y
CUIDADOS
PARA PACIENTES
CON INESTABILIDAD,
MAREOS Y/O
VERTIGO**

INFORME A SU MEDICO

- El Oficio que usted desempeña
- Su actividad profesional
- Sus actividades de esparcimiento
- Si está embarazada
- Si ha sufrido golpes en la cabeza, en la cara o en la columna cervical (Síndrome del latigazo)
- Enfermedades que padece.
- Medicamentos que está tomando
- Cirugías a las que se ha sometido
- Si ha recibido transfusiones de sangre
- Si usted consume: Alcohol, drogas, cigarrillo
- Sus hábitos alimenticios.

EVITE SITUACIONES DE RIESGO PARA PREVENIR CAIDAS Y GOLPES EN LA CABEZA

- No patine sobre ruedas o sobre hielo
- No practique motociclismo, ciclismo, patineta, sky, sky acuático, surf, windsurf, buceo, natación en río, mar abierto o bajo el agua
- No se tire de trampolines, de cabeza
- Evite cambios bruscos de presión

PROHIBIDO:

- Realizar deportes de altura: alpinismo, paracaidismo, pilotear aviones, aeroplanos, helicópteros.
- No vuele en aviones despresurizados.

PREGUNTE A SU MEDICO SI PUEDE CONDUCIR AUTOMOVILES.

- Si vieja en automóvil, siempre ubíquese en el asiento delantero y siempre con el cinturón de seguridad.

EVITE :

- Trauma acústico, ruidos, música fuerte.
- Caminar en zonas o en habitaciones oscuras. Si debe hacerlo, encienda la luz previamente.

TENGA ESPECIAL CUIDADO:

- En zonas con rampas, al subir o bajar escaleras, cruzar la calle, esperar en un andén
- En lugares donde el piso sea irregular, resbaladizo o haya alfombras.
- Si está caminando y siente MAREO o VERTIGO, solicite ayuda y siéntese hasta que pase el episodio.
- Cuando cambie de posición de sentado a parado, o de costado a sentado, espere 2 (dos) minutos antes de [S1] volver a moverse o comenzar a caminar.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Suéñese la nariz despacio. Con una fosa nasal abierta.
- No detenga el estornudo
- No se limpie los oídos con hisopos

PARA BAÑARSE O HIGIENIZARSE

- Hágalo con tiempo, relajado, sentado en una silla o use alfombra de goma antideslizante

USE CALZADO COMODO:

- Con buen apoyo y suela de goma
- Si se siente más seguro con bastón: USELO.

NO CONSUMA ALCOHOL

EVITE FUMAR

EMPEORARA SUS SINTOMAS!!!!.

- No permanezca en la cama más tiempo del que necesita para descansar diariamente
- Realice las actividades que le indica su equipo médico en un lugar seguro.

PUEDE REALIZAR

- Danza, yoga, gimnasia, golf, tenis, caminatas en cinta muy lentamente

INFORME A SU MÉDICO SU EVOLUCIÓN

- Escriba todas sus dudas y pregúntelas en la próxima consulta.

Los pacientes con trastornos del equilibrio suelen tornarse muy dependientes, necesitan ayuda para: caminar, vestirse, ir al baño, higienizarse. Se debe ser muy paciente y colaborador con ellos.

Al principio se sentirá “invalido”, no se desespere. Si cumple con las indicaciones ,volvera a realizar sus actividades totalmente independiente.