

Información importante para cuando se le da el alta de la terapia para una condición vestibular unilateral

¡Felicitaciones! Ha hecho un progreso significativo y está listo para el alta.

Los ejercicios que ha hecho hasta ahora fueron diseñados específicamente para usted. Con base en los problemas identificados, los ejercicios se escogieron para:

- Disminuir los síntomas de mareos y/o vértigo
- Disminuir la visión borrosa durante los movimientos de la cabeza
- Mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas



Hacer estos ejercicios regularmente ha ayudado a su cerebro a compensar el daño a su sistema vestibular. Aunque le estamos dando de alta, se le anima a seguir practicando los ejercicios de equilibrio y oculares tal como lo ha prescrito su fisioterapeuta. Use un temporizador y un metrónomo para monitorear la duración y la velocidad de sus ejercicios oculares. Continúe haciendo los ejercicios de equilibrio y manténgase activo para aumentar su nivel de condición física.

¿Por qué necesito seguir haciendo los ejercicios?

Aunque su cerebro ha aprendido a compensar, eventos menores como la influenza, un fuerte resfriado o cualquier cosa que interrumpa la actividad normal durante unos días pueden hacer que el cerebro se “olvide” y que los mareos regresen. Esto se llama descompensación. Realizar los ejercicios en el hogar que le prescribieron le ayudará a volver rápidamente a la normalidad. Si los síntomas no mejoran, haga una cita para ver a su fisioterapeuta. O si los síntomas son diferentes, contacte a su médico para tener una consulta de seguimiento.

¿Qué programas comunitarios pueden ser útiles para mí?

- Se le recomienda participar en programas en la YMCA local u otros centros comunitarios que tengan programas para caminar o pistas en interiores que lo ayudarán a mantener su nivel de condición física general.
- Se ha demostrado que el Tai Chi ayuda a mejorar el equilibrio y la conciencia del movimiento.



Su fisioterapeuta también le brindará información sobre cómo manejar sus síntomas en el hogar y el trabajo a fin de mejorar su capacidad para realizar las actividades diarias.