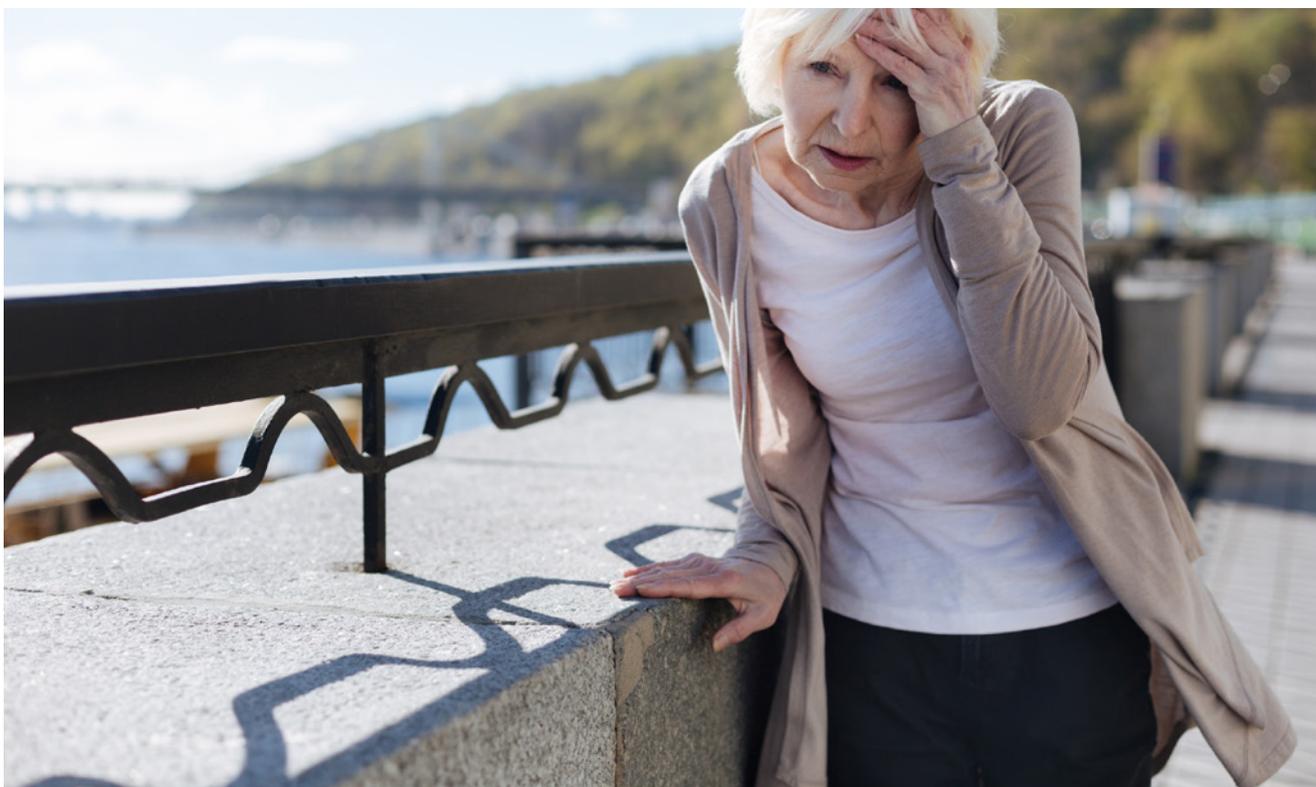


Consejos para aliviar los síntomas de los vértigos



En el caso de sufrir episodios de vértigos, es recomendable tomar las siguientes precauciones:

- 1 Acuéstate inmediatamente.**
Cuando aparezcan los síntomas, trata de no moverte y tumbate de inmediato. No intentes leer, mirar el móvil o realizar cualquier otra actividad.
- 2 Mejor, un ambiente relajado.**
Recuéstate mejor en una habitación tranquila, en la que no haya luces intensas o demasiado brillantes.
- 3 Ten mucha precaución al caminar.**
Las probabilidades de caída son altas durante un episodio de vértigo. Si es necesario, pide ayuda a un familiar o amigo para desplazarte.
- 4 Mueve la cabeza despacio.**
Hazlo con mucho cuidado, con el fin de no exacerbar los síntomas, no importa qué actividad estés realizando.
- 5 Evita cambios bruscos de posición.**
Por ejemplo, al levantarte de la cama, presta mucha atención: enciende la luz y, antes de incorporarte, quédate unos minutos sentado o sentada al borde del colchón.
- 6 Intenta relajarte.**
Controlar la ansiedad es importante para que los síntomas no se agraven.
- 7 Una vez los síntomas remitan, reanuda la actividad poco a poco.**
No tengas prisa por volver a tu ritmo habitual. También es recomendable que evites conducir o actividades deportivas o laborales que puedan suponer un riesgo hasta al menos una semana después. Por ejemplo, manejar maquinaria pesada o escalar.