

# Recomendaciones Generales

- Evitar tabaco, alcohol y cafeína.
- **DUERMA** bien, se recomienda entre 7-8 horas al día.
- Evitar el estrés.
- Revise su **VISIÓN**, para corregir la agudeza visual si es necesario con lentes, cirugía de cataratas.
- Control y ajuste de la **MEDICACIÓN** por su médico. Evitar el uso de sedantes vestibulares e hipnóticos.
- Se recomienda la realización de **EJERCICIO AERÓBICO**. Camine al menos 20-30 minutos al día, iniciándolo progresivamente e incluyendo el uso de ayudas de apoyo en el caso de que sea necesario (por ejemplo, un bastón).
- Aprenda **MOVIMIENTOS SEGUROS**: evite cambios posturales rápidos y movimientos rápidos de cabeza.
- Evite caminar en ambientes con mucha gente o a oscuras.
- Realice los ejercicios domiciliarios para mejorar el equilibrio y potenciar la musculatura recomendados por su médico.
- Realice el programa de ejercicios de rehabilitación vestibular específico para usted diseñado por su médico.
- La práctica de Tai Chi puede ayudarle a mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas.



## PREVENCIÓN DE CAÍDAS en pacientes con TRASTORNOS DEL SISTEMA VESTIBULAR



GRUPO DE TRABAJO DE  
REHABILITACIÓN VESTIBULAR

**SAMFYRE**   
SOCIEDAD ANDALUZA DE  
MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

# Trastornos del sistema vestibular

Los trastornos del sistema vestibular se caracterizan por presentar síntomas como vértigo, mareo, alteraciones visuovestibulares y alteraciones posturales.

Diversas patologías pueden provocar estos síntomas, como son, por ejemplo, el vértigo posicional paroxístico benigno, la neuronitis vestibular, la migraña vestibular, la enfermedad de Ménière, etc.

Estas alteraciones pueden afectar a su equilibrio y estabilidad aumentando el riesgo de sufrir caídas.



## Evitar caídas en casa

### ILUMINACIÓN

Iluminar bien las habitaciones. Evitar lugares poco iluminados o la luz directa. Instalar interruptores accesibles, **luces con sensores de movimiento**.

### SUELO

**Evitar alfombras**, felpudos y suelos resbaladizos (suelos mojados, encerados...).

**No andar descalzo** en la medida de lo posible.

### ORDEN

No dejar objetos por el suelo de zonas de paso, evitar cables sueltos.

Colocar **objetos de uso habitual** en lugares **accesibles**.

Dejar **espacio libre** alrededor de la cama.

Fijar muebles poco pesados a la pared.



### MOBILIARIO

**Sillas con altura adecuada**, respaldo alto y reposabrazos.

No subirse **NUNCA** en sillas sin vigilancia.

Evitar sillas con ruedas, inestables, sin respaldo o bajas que sea difícil levantarse.

Utilizar **cerrojos en ambos sentidos** o retirarlos.

**Cama con altura adecuada** (que la rodilla quede a 90° estando sentado) y colchón duro. Se recomienda **mesita al lado** para depositar lámpara, gafas, bastón...

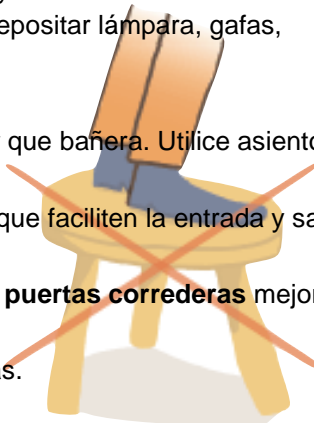
### BAÑO

**Plato de ducha** mejor que bañera. Utilice asiento de ducha si es necesario.

Emplee **agarradores** que faciliten la entrada y salida de la ducha.

El uso de **mampara o puertas correderas** mejor que las cortinas.

**ELECTRICIDAD** mejor que gas.



## Evitar caídas en la calle

### MARCHA

Si tiene problemas de movilidad, utilice ayudas como **bastones, o andadores** (bien ajustados).

No corra, **no realice giros bruscos**.

Procure **descansar** si se siente cansado.

### ASFALTO

Tenga **precaución** con bordillos, alcantarillas o desperfectos de la acera.



### TRANSPORTES

Suba y baje con precaución del autobús. Solicite **rampa de acceso** siempre que sea necesario.

No se levante hasta que el autobús no haya parado por completo.

Póngase el **cinturón de seguridad** siempre que sea posible.

### COMPRA

Utilice carrito para **evitar peso**.

### ROPA

Utilice **prendas cómodas** que se ajusten bien.

Use un **calzado** bien sujeto al pie con suela antideslizante.

### ESCALERAS

Utilice el **pasamanos** para subir y bajar, si es necesario solicite ayuda.

Busque siempre **rampas de acceso** o sitios de fácil accesibilidad.

