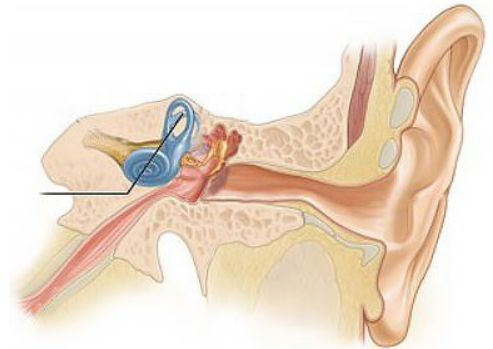


# Hipofunción vestibular unilateral

## ¿Por qué tengo mareo?

Su sistema vestibular, la parte del equilibrio de su oído interno, juega un papel al orientarlo y mantener la visión nítida y el equilibrio. Una hipofunción vestibular unilateral ocurre cuando un lado del sistema vestibular no funciona correctamente; como resultado, puede experimentar mareos y/o vértigo, visión borrosa con el movimiento de la cabeza, falta de equilibrio y posibles caídas.



Los síntomas pueden aparecer de manera lenta o repentina, variar de leves a severos y durar desde minutos hasta semanas.

## ¿Por qué es importante la fisioterapia vestibular?

Fisioterapia vestibular diseñada específicamente para tratar los síntomas de mareos/vértigo y falta de equilibrio. Su fisioterapeuta creará un plan de tratamiento para usted con objetivos para:

- Reducir los mareos y los síntomas del vértigo.
- Mejorar la visión borrosa con los movimientos de la cabeza.
- Mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de caídas

### Síntomas comunes

- Mareos o vértigo con los movimientos de la cabeza y el cuerpo
- Problemas para caminar sobre superficies irregulares, en habitaciones oscuras o lugares concurridos
- Problemas para ver con claridad cuando se mueve
- Náuseas

## ¿Cómo superaré mis síntomas?



El ejercicio es el tratamiento principal para los problemas causados por la hipofunción vestibular. Los ejercicios pueden incluir:

- Ejercicios de estabilización de la mirada para mejorar la coordinación de los movimientos de la cabeza y los ojos
- Ejercicios de habituación para reducir los mareos y/o el vértigo
- Ejercicios para fortalecer su sistema de equilibrio
- Ejercicios diseñados para mejorar el desempeño en entornos desafiantes como caminar al aire libre, sobre superficies irregulares o en lugares concurridos

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.