

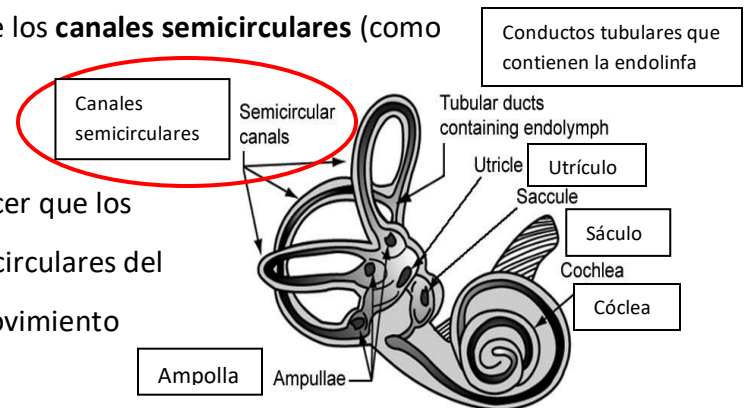
## Rehabilitación vestibular

### Vértigo posicional paroxístico benigno del canal posterior: ¿Cómo sé qué lado hay que tratar?

#### Vestibular Rehabilitation

#### Posterior Canal BPPV: How do I know which side to treat? (Spanish)

El **vértigo posicional paroxístico benigno (BPPV)**, *por sus siglas en inglés* es la causa más común de mareos originados en el oído interno. El vértigo posicional paroxístico benigno es causado por cristales sueltos en el oído, llamados **otolitos**. A veces, estos cristales pueden moverse de su ubicación normal en el oído y caer en uno de los **canales semicirculares** (como se muestra en la imagen adjunta), afectando el sentido del equilibrio. Cuando esto sucede, cambios en la posición de la cabeza pueden hacer que los cristales se muevan dentro de los canales semicirculares del oído. Esto causa mareos o una sensación de movimiento circular (**vértigo**).



NASA, Dominio público, vía [Wikimedia Commons](#)

**Benign paroxysmal positional vertigo (BPPV)** is the most common cause of inner ear dizziness. BPPV is caused by loose crystals in your ear, called **otoconia**. Sometimes these crystals can move from their normal location in your ear and fall into one of the **semicircular canals** (shown in the picture below) that affect your sense of balance. When this happens, changes in your head position can cause the crystals to move around inside the semicircular canals of your ear. This causes dizziness or a spinning feeling (**vertigo**).

**¿Cuáles son los síntomas del vértigo posicional paroxístico benigno?**

**What are the symptoms of BPPV?**

El vértigo posicional paroxístico benigno implica períodos cortos o "eventos" de mareos que duran menos de 1 minuto. Muchos pacientes describen esta sensación como si "la habitación estuviera girando".

BPPV involves short periods, or "spells," of dizziness that last less than 1 minute. Many patients describe this feeling like the "room is spinning."

### **¿Qué causa los mareos?**

#### **What causes the dizziness?**

Los mareos pueden ser causados por cambios de posición de la cabeza. Es posible que esto se note al voltearse en la cama, al acostarse o al levantarse de la cama, al inclinar la cabeza hacia arriba o al agacharla. Changes in your head position can cause a dizziness spell. You might notice this when rolling over in bed, getting in or out of bed, tipping your head up, or bending your head down.

### **¿Cómo sé si padezco vértigo posicional paroxístico benigno?**

#### **How do I know if I have BPPV?**

Para averiguar si padece vértigo posicional paroxístico benigno usted puede hacer una prueba posicional simple. Las instrucciones para una prueba del vértigo posicional paroxístico benigno se encuentran en la página [5] de este folleto. Esta prueba también le indicará qué oído tratar mediante un ejercicio llamado **la maniobra de Epley**. No es habitual padecer vértigo posicional paroxístico benigno en ambos oídos al mismo tiempo.

You can do a simple positional test to figure out if you have BPPV. Instructions for the BPPV test are on page 5 of this handout. This test will also tell you which ear to treat using an exercise called the **Epley Maneuver**. It is not common to have BPPV in both ears at the same time.

## ¿Qué debería saber antes de hacerme la prueba del vértigo posicional paroxístico benigno?

### What should I know before I do the test for BPPV?

Si se realiza esta prueba posicional y sale positiva para el vértigo posicional paroxístico benigno en uno de los oídos, se puede comenzar el tratamiento haciendo la maniobra de Epley para ese oído. Para empezar a prepararse revise los folletos y los videos de la maniobra de Epley para la izquierda y para la derecha. If you do this positional test and learn that you have BPPV in one of your ears, you can start treatment by doing the Epley Maneuver for that ear. Look at the handouts and videos for the left and right Epley Maneuver to help you prepare.

- Siga el enlace: [careguides.med.umich.edu](http://careguides.med.umich.edu)  
Go online to: [careguides.med.umich.edu](http://careguides.med.umich.edu)
- Pulse en "Search for a Care Guide" en la página de inicio o pulse el icono de la lupa en la esquina superior derecha.

Click on "Search for a Care Guide" on the homepage or click the magnifying glass icon in the top right corner.

- Luego, en el cuadro de búsqueda, escriba "left Epley" o "right Epley." Esto le llevará a enlaces para los folletos, así como a videos donde se muestra cómo hacer estos ejercicios correctamente. Then, in the search box, type "left Epley" or "right Epley." This will take you to links for the handouts, as well as videos that show you how to do these exercises correctly.

## ¿Qué más se necesita saber antes de empezar?

### What else do I need to know before I get started?

- Si las pruebas no causan mareos en ninguno de los lados, es posible que no padezca vértigo posicional paroxístico benigno. Si sigue sufriendo mareos, hable con su proveedor médico. If the tests don't cause dizziness on either side, you may not have BPPV. Talk with your healthcare provider if you continue to experience symptoms of dizziness.

- Está bien hacer la prueba para el vértigo posicional paroxístico benigno tanto en el oído izquierdo como en el derecho. Sin embargo, **nunca debe hacerse la maniobra de Epley completa para ambos oídos dentro de las mismas 24 horas.**

It is okay to test both your left and right ears for BPPV. However, **you should never do the full Epley Maneuver for both right and left ears within the same 24-hour period.**

## Pruebas para el vértigo posicional paroxístico benigno

### Testing for BPPV

- Empiece sentándose en la cama. *Begin by sitting on your bed.*
- Coloque una almohada o una cobija doblada sobre la cama. Cuando se acueste, la almohada o cobija debe quedar a la altura de los omóplatos (las imágenes muestran dónde debería colocarse). Esto permitirá que al acostarse boca arriba la cabeza se incline ligeramente hacia atrás.

*Place a pillow or folded blanket on the bed. The pillow or blanket should be at the level of your shoulder blades when you lie down (the pictures show where the pillow or blanket should be placed). This will allow your head to tip back slightly when you lie down flat on your back.*

- Si hay alguien con usted, pídale que le tome un video corto de los ojos (de 10 segundos) mientras hace cada una de las pruebas. (Para tomar el video se puede usar un teléfono celular.) El teléfono debería sostenerse de modo que esté lo suficientemente cerca como para que en el video los ojos se vean claramente. El video de los movimientos oculares durante la prueba puede ayudar al proveedor médico a determinar qué oído interno necesita tratamiento. Al realizar cada prueba posicional, diga en voz alta qué prueba está haciendo (izquierda o derecha).

*If you have someone with you, have them take a short, 10-second video of your eyes while you do each test (they can use a smartphone to take the video). They should hold the phone so it is close enough to clearly see your eyes in the video. This video of your eye movements during the test*

can help your provider figure out which one of your inner ear canals needs treatment. As you do each positional test, say out loud what test (left or right) you are doing.

**Para evaluar el oído IZQUIERDO: To test the LEFT ear:**

Voltee la cabeza a medio camino hacia la **izquierda** y acuéstese **rápidamente**. Mantenga la cabeza volteada a medio camino hacia el lado izquierdo (45 grados). Su cabeza debería estar ligeramente inclinada hacia atrás. Espere de 30 a 60 segundos.

Turn your head halfway to the **left** and lie down **quickly**. Keep your head turned halfway (45 degrees) to the left. Your head should be slightly tipped back. Wait for 30 to 60 seconds.



- Si después de 60 segundos no se siente mareado, vuelva a sentarse. Pase a la prueba del lado derecho.

If there is no dizziness after 60 seconds, sit back up.

Move on to the test for the right side.

- Si se siente mareado, permanezca en esta posición durante otros 30 segundos. Después de 30 segundos, debe hacer la maniobra de Epley para el oído **izquierdo**.

If you feel dizziness, stay in this position for another 30 seconds. After 30 seconds, you should do the Epley Maneuver for the **left** ear.

- Escanee este código QR para ver un video de demostración de la maniobra de Epley para el lado izquierdo:

Scan this QR code to see a video demonstration of the left Epley:



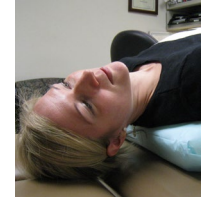
**Para evaluar el oído DERECHO: To test the RIGHT ear:**

Voltee la cabeza a medio camino hacia la **derecha** y acuéstese **rápidamente**. Mantenga la cabeza volteada a medio camino hacia el lado derecho (45 grados). Su cabeza debería estar ligeramente inclinada hacia atrás. Espere de 30 a 60 segundos.

Turn your head halfway to the **right** and lie down **quickly**. Keep your head turned halfway (45 degrees) to the right. Your head should be slightly tipped back. Wait for 30 to 60 seconds.



- Si después de 60 segundos no está mareado, vuelva a sentarse.  
If there is no dizziness after 60 seconds, sit back up.
- Si está mareado, permanezca en esta posición durante otros 30 segundos. Pasados 30 segundos, usted debería hacer la maniobra de Epley para el **oído** derecho.



If you feel dizziness, stay in this position for another 30 seconds. After 30 seconds, you should do the Epley Maneuver for the **right** ear.

- Escanee este código QR para ver un video de demostración de la maniobra de Epley para el lado derecho:

Scan this QR code to see a video demonstration of the right Epley:



Descargo de responsabilidad: Este documento contiene instrucciones para ejercicios de terapia ocupacional y/o terapia física desarrollados por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan. Su proveedor médico ha determinado que, por el momento y acorde a su salud, estos ejercicios le son beneficiosos. Si tiene usted alguna pregunta sobre su afección médica o su plan de tratamiento, incluyendo sobre si sería apropiado continuar con estos ejercicios si su salud cambiara, hable con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

Traducción: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine  
Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [U-M Health](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#).

Última revisión 03/2024

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised: 03/2024