



Rehabilitación vestibular Cambios en el estilo de vida

Vestibular Rehabilitation: Lifestyle Changes (Spanish)

Los largos tiempos de espera para acceder a la atención médica pueden ser estresantes, por lo que queríamos proporcionarle información que le ayude a comenzar el proceso de sanación ahora. Sabemos que la ansiedad, el estrés, la falta de sueño, el exceso de cafeína o azúcar, la mala hidratación y la falta de actividad física pueden limitar su progreso hacia la recuperación de problemas del oído interno, incluidos los mareos y el tinnitus (zumbido en los oídos). Sin embargo, muchas personas encuentran que simples cambios en el estilo de vida pueden ayudarles a sentirse mejor. Long wait times to access medical care can be stressful, so we wanted to provide you with some information that can help you begin the healing process now. We know that anxiety, stress, lack of sleep, too much caffeine or sugar, poor hydration, and lack of physical activity can limit your progress toward recovery from inner ear issues, including dizziness and tinnitus (ringing in your ears). However, many people find that simple lifestyle changes can help them feel better.

Por esto, le pedimos que haga cambios en el estilo de vida enfocados en el sueño, la dieta y el estrés a partir de hoy. Sabemos que puede ser difícil hacer varios cambios a la vez, por lo que puede ser mejor que se enfoque en solo 1-2 áreas a la vez. También incluimos algunos consejos para manejar los mareos y el tinnitus. Because of this, we are asking you to make lifestyle changes focused on sleep, diet, and stress starting today. We know it may be hard to make several changes at once, so it may be best for you to focus on just 1-2 areas at a time. We also included some tips for managing dizziness and tinnitus.

¿Cómo puedo manejar los mareos? How can I manage dizziness?

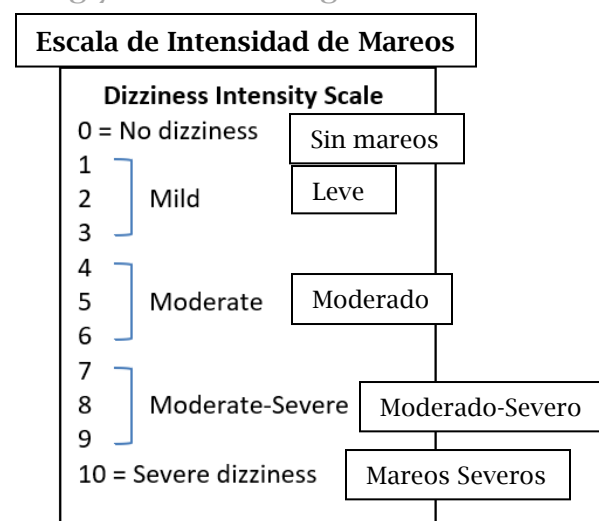
- Es natural querer evitar el movimiento cuando se está mareado. Sin embargo, limitar el movimiento o la actividad también puede causar rigidez muscular, dolor de cuello, dolor de cabeza y fatiga general (cansancio). Su nivel de energía puede disminuir y puede tener problemas para relajarse. ¡Es importante saber que el movimiento puede ayudarle a sanar! Al aumentar lentamente su movimiento y actividad, su cerebro compensará un problema del oído interno. It is natural to want to avoid movement when you are dizzy. However, limiting movement or activity can also cause muscle stiffness, neck pain, headache, and overall fatigue (tiredness). Your energy level may decrease, and you may have trouble relaxing. It's important to know that movement can actually help heal you! By slowly increasing your movement and activity, your brain will make up for (or compensate for) an inner ear problem.
- Cuando se tienen mareos, algunas cosas que pueden ayudar incluyen tomar una respiración profunda, relajar los hombros y conectarse a la tierra a través de sus pies durante unos minutos.

When you have dizziness, some things that can help include taking a deep breath, relaxing your shoulders, and grounding yourself through your feet for a few minutes.

- Le recomendamos que califique sus mareos en una escala de 10 puntos para ayudarle a controlar la intensidad de sus mareos durante las actividades. We recommend that you rate your dizziness on a 10-point scale to help you control the intensity of your dizziness during activities.

- Está bien realizar actividades que provoquen mareos leves a moderados

(hasta un nivel de 4-6). It is okay to do activities that bring on mild to moderate dizziness, (so up to a 4-6 level).



- Cualquier sensación de mareo o náuseas debería regresar a su nivel base (normal) dentro de unos minutos después de detener la actividad. Any feelings of dizziness or nausea should return to your baseline (normal) level within a few minutes of stopping the activity.
- Si experimenta mareos de mayor intensidad, o si sus mareos continúan por más de unos minutos después de detener la actividad, puede hacer uno de estos cambios la próxima vez que realice la actividad:
If you experience higher intensity dizziness, or if your dizziness continues for more than a few minutes after stopping the activity, you can make one of these changes the next time you do the activity:
 - Disminuir la velocidad de la actividad.
Decrease the speed of the activity.
 - Realizar la actividad con menos movimiento.
Do the activity with less motion.
 - Disminuir el número de veces que repite la actividad.
Decrease the number of times you repeat the activity.
- Mientras que el movimiento le ayudará a sanar, es importante equilibrar su día con períodos de actividad y descanso.
While movement will help you heal, it is important to balance your day with activity and rest periods.

¿Cómo puedo manejar el tinnitus? How can I manage tinnitus?

- Estar en un entorno sonoro rico puede ayudarle a notar menos su tinnitus. Considere diferentes formas en las que puede agregar sonido de fondo suave, como: Being in a rich sound environment can help you notice your tinnitus less. Consider different ways you can add soft volume background sound, such as:
 - Reproducir música Playing music
 - Ruido de ventilador Fan noise

- Aplicaciones generadoras de sonido para smartphones, como la aplicación Resound Tinnitus Relief (resound.com/en-gb/hearing-aids/apps/relief) o la aplicación Widex Zen (widexpro.com/en-us/business-support/tinnitus-solutions) Smartphone sound generator apps, such as the Resound Tinnitus Relief app (resound.com/en-gb/hearing-aids/apps/relief) or the Widex Zen app (widexpro.com/en-us/business-support/tinnitus-solutions)
- El objetivo es mezclar su tinnitus con otros sonidos para que sea menos notable, pero no cubrirlo completamente. Encuentre su "punto de mezcla" asegurándose de que aún puede escuchar su tinnitus al usar otros sonidos de enmascaramiento. The goal is to blend your tinnitus with other sounds so that it is less noticeable, but not to cover it up completely. Find your “mixing point” by making sure you can still hear your tinnitus when using other masking sounds.
- Para más información sobre cómo manejar el tinnitus, lea este folleto en línea: vestibular.org/wp-content/uploads/2020/08/Tinnitus-Coping-Strategies_108.pdf For more information on managing tinnitus, read this online handout: vestibular.org/wp-content/uploads/2020/08/Tinnitus-Coping-Strategies_108.pdf

¿Cuáles son algunos cambios en el estilo de vida que puedo hacer para sentirme mejor?

What are some lifestyle changes I can make to feel better?

Duerma bien Get good sleep

- Intente dormir de 7 a 8 horas ininterrumpidas cada noche.
Try to get 7-8 hours of uninterrupted sleep each night.
- Vaya a la cama y despiértese alrededor de la misma hora cada día.
Go to bed and get up around the same time each day.

- Evite el tiempo frente a la pantalla (mirar su teléfono o la pantalla de la computadora) 1 hora antes de acostarse. Avoid screen time (looking at your phone or computer screen) 1 hour before bedtime.
- Haga meditación guiada, ejercicios de respiración o terapia de sonido para ayudarlo a relajarse antes de acostarse. Do guided meditation, breathing exercises, or sound therapy to help you relax before bedtime.

Siga hábitos de alimentación y bebida saludables

Follow healthy eating and drinking habits

- Limite el café, el té y los refrescos a no más de 8 onzas (oz) cada día. Limit coffee, tea, and soft drinks to no more than 8 ounces (oz) each day.
- Evite beber o comer cualquier cosa con cafeína después del mediodía (12:00 PM) para que no afecte su sueño. Avoid drinking or eating anything with caffeine after noon (12:00 PM) so it does not affect your sleep.
- Evite el alcohol, ya que puede tener un mal efecto en el líquido de su oído interno. Avoid alcohol, as it can have a bad effect on your inner ear fluid.
- Beba de 48 a 64 oz de agua cada día para mantenerse bien hidratado. Esto equivale a aproximadamente medio galón, o 3-4 botellas de agua de tamaño estándar. Drink 48-64 oz of water each day to stay well hydrated. This is about a half gallon, or 3-4 standard size bottles of water.
- Coma 4-5 comidas pequeñas y saludables cada día que incluyan verduras, frutas y proteínas. Esto puede incluir alimentos como yogur griego, frijoles, hummus, huevos, pescado o pollo. Eat 4-5 smaller healthy meals each day which include vegetables, fruits, and protein. This may include foods like Greek yogurt, beans, hummus, eggs, fish, or chicken.
- Evite comer y beber demasiada azúcar o sal. Avoid eating and drinking too much sugar or salt.
- Evite los edulcorantes artificiales como el aspartame. Avoid artificial sweeteners like aspartame.

- Si tiene problemas con las náuseas: If you have issues with nausea:
 - Coma comidas pequeñas, frecuentes y suaves, como la dieta BRAT (Plátanos, Arroz, Puré de manzana, Tostadas). Eat small, frequent, bland meals, like the BRAT diet (Bananas, Rice, Applesauce, Toast).
 - Intente beber té de jengibre o de menta.
Try drinking ginger or peppermint tea.
 - Si comienza a sentir náuseas, intente colocar una bolsa de hielo en la parte posterior de su cuello durante 10 minutos.
If you start to feel nauseous, try placing a cold pack on the back of your neck for 10 minutes.

Haga ejercicio diario Get daily exercise

- Recomendamos hacer un programa de caminatas diario. Hágalo con un familiar o amigo para que pueda concentrarse en mantenerse relajado.
We recommend doing a daily walking program. Have a family or friend join you so you can focus on staying relaxed.
 - Comience caminando de 5 a 10 minutos dos veces al día, y aumente lentamente hasta caminar de 20 a 30 minutos cada día según pueda. Start by walking 5-10 minutes twice per day, and slowly increase to walking 20-30 minutes every day as you're able.
 - Establezca metas pequeñas que funcionen para usted. Lleve un registro de caminatas para anotar cuándo y cuánto camina.
Set small goals that work for you. Keep a walking log to record when and how long you walk.
 - A medida que se sienta más cómodo caminando, asegúrese de mirar a su alrededor y mover la cabeza durante sus caminatas.
As you become more comfortable walking, be sure to look around and move your head during your walks.

Entienda y gestione sus medicamentos

Understand and manage your medications

- Hable con su médico para obtener una mejor comprensión del propósito de cada uno de los medicamentos que se está tomando.

Talk with your doctor to get a better understanding of the purpose of each of the medications you are taking.

- Evite tomar meclizina (también conocida como Dramamine®, Antivert® o Bonine®), que puede limitar su capacidad para sanar.

Avoid taking meclizine (also known as Dramamine®, Antivert®, or Bonine®), which can limit your ability to heal.

Limite o deje de fumar Limit or quit smoking

Los tratamientos para el mareo y el tinnitus son menos efectivos para los fumadores activos. Si es fumador, le recomendamos que intente limitar su consumo de tabaco o que deje de fumar. Treatments for dizziness and tinnitus are less effective for active smokers. If you are a smoker, we recommend that you try to limit your smoking or quit smoking.

Gestione los sentimientos de estrés y ansiedad

Manage feelings of stress and anxiety

- Pida y acepte ayuda cuando la necesite.
Ask for and accept help when you need it.
- Intente hacer ejercicios de respiración profunda, técnicas de anclaje u otras técnicas de relajación para ayudar a mantener su ansiedad bajo control. Try deep breathing exercises, grounding, or other relaxation techniques to help keep your anxiety under control.
- Busque apoyo social de profesionales, familiares y amigos.
Seek out social support from professionals, family, and friends.

- Piense en unirse a un grupo de apoyo o trabajar con un psicólogo o consejero. Think about joining a support group or working with a psychologist or counselor.

Recursos en línea para gestionar el estrés y la ansiedad	
Folleto de "Técnicas de Relajación" de TherapistAid.com: TherapistAid.com/worksheets/relaxation-techniques	
Encuentre un terapeuta o trabajador social a través de Psychology Today: PsychologyToday.com/es	
Encuentre un grupo de apoyo a través de la Asociación de Trastornos Vestibulares: Vestibular.org/artículo/coping-support/grupos-de-apoyo	

Online resources for managing stress and anxiety	
"Relaxation Techniques" handout from TherapistAid.com: TherapistAid.com/worksheets/relaxation-techniques	
Find a therapist or social worker through Psychology Today: PsychologyToday.com/us	
Find a support group through the Vestibular Disorders Association: Vestibular.org/article/coping-support/support-groups	

Sea paciente consigo mismo mientras hace pequeños cambios

Be patient with yourself as you make small changes

- Tenga en cuenta que lleva tiempo construir nuevos hábitos. Algunos días puede que no se sienta tan motivado para trabajar en mejorar sus comportamientos de estilo de vida como otros. Eso es parte del proceso normal de formar nuevos hábitos. *Keep in mind that it takes time to build up new habits. Some days you may not feel as motivated to work on improving your lifestyle behaviors as others. That is part of the normal process of forming new habits.*
- Intente establecer un pequeño objetivo cada semana para cada una de las áreas de cambio de estilo de vida mencionadas anteriormente. Por ejemplo, si su objetivo es beber 4 botellas de agua al día, podría comenzar con el objetivo más pequeño de beber 2 o 3 botellas de agua al día. *Try to make a small goal each week for each of the lifestyle change areas mentioned above. For example, if your goal is to drink 4 bottles of water a day, you could start with the smaller goal of drinking 2 or 3 bottles of water a day.*
- Recuerde que también lleva tiempo notar la disminución de los síntomas después de que comience a mejorar sus comportamientos de estilo de vida. ¡Haga su mejor esfuerzo para mantenerse enfocado en el plan! *Remember that it also takes time to notice decreased symptoms after you begin improving your lifestyle behaviors. Do your best to stay focused on the plan!*

¡Esperamos que una vez que note los beneficios de los cambios, continúe manteniendo buenos comportamientos de estilo de vida durante toda la vida!

We hope that once you notice the benefits of the changes, you will continue to maintain good lifestyle behaviors for a lifetime!

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por el Sistema de salud de la Universidad de Michigan (U-M) para pacientes que padecen su misma afección. Puede contener enlaces a información en internet que no haya creado el Sistema de salud de U-M y por la que el Sistema de salud de U-M no asume responsabilidad alguna. No reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) puede ser diferente a la de otros pacientes. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autores: Wendy Carender, PT, Melissa Grzesiak, PT, Allie Heckman, AuD

Revisora: Megan Cherry, AuD

Editado por: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Authors: Wendy Carender, PT, Melissa Grzesiak, PT, Allie Heckman, AuD

Reviewer: Megan Cherry, AuD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Traducción por:: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes del [Sistema de salud de U-M](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 06/2025

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 06/2025