

Fisioterapeutas

Combatir el vértigo

Los fármacos combinados con un programa de ejercicios de fisioterapia adecuados contribuyen a mejorar el equilibrio del paciente así como la estabilidad cervico-ocular

Oviedo

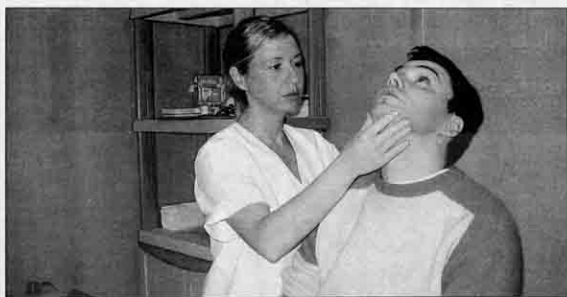
El vértigo es una sensación falsa de movimientos o giros, la cual hace que la persona se sienta mareada e incómoda; es una alteración rotatoria, resultante de la pérdida del conocimiento de la posición del cuerpo en el medio en que se encuentra.

No es una sensación igual que el mareo, pues el paciente realmente siente que está girando o moviéndose, o que el medio ambiente mismo gira a su alrededor. La persona puede experimentar sensaciones muy desagradables e incapacitantes al distorsionarse su equilibrio.

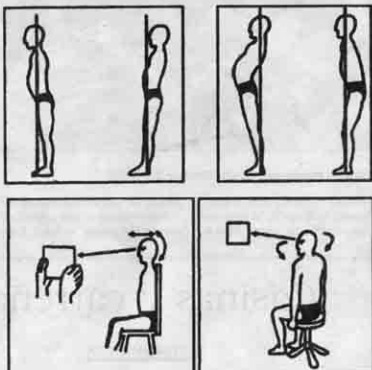
El vértigo, en ocasiones, puede ser la expresión de un proceso grave e incluso fatal para un enfermo. Existen dos tipos de vértigo: periférico y central. El periférico se presenta cuando hay un problema en el laberinto vestibular (sistema vestibular), que es la parte del oído interno que controla el equilibrio. El vértigo central se presenta cuando hay una anomalía en el cerebro, en especial en el tronco encefálico o el cerebelo (parte posterior del cerebro).

Son trastornos asociados al vértigo periférico: la enfermedad de Ménière, vértigo posicional benigno, traumatismos accidentales o quirúrgicos, laberintitis, etcétera. Suelen ser de inicio brusco, cursa en crisis, sensación rotatoria presente, de intensidad acusada y con hipocausia (pérdida de audición) y acúfenos (percepción de ruidos en el oído) frecuentes.

Son trastornos asociados al vértigo central, entre otros: accidentes cerebro-vasculares (ACV), esclerosis múltiple, tumores, enfermedades neurodegenerativas, etcétera. Suelen ser de inicio insidioso, evolución crónica, sensación rotatoria infrecuente, de intensidad poco acusada y con hipocausia y acúfenos infrecuentes. El primero conduce generalmente al vértigo unido a trastor-



Arriba, una profesional realiza un tratamiento de fisioterapia. A la derecha, en la primera serie de figuras, ejemplo de ejercicio de equilibrio. En las figuras de abajo, ejercicios de estabilidad ocular.



nos del equilibrio, mientras que el segundo provoca con mayor frecuencia sólo trastornos del equilibrio pero sin vértigo.

Los pruebas complementarias para determinar las causas del vértigo pueden ser: el TAC (escáner), RNM (traumatismo nuclear magnética), angiografía por RM, EEG (electroencefalograma), exámenes de reflejos oculares, etcétera.

El tratamiento farmacológico habitual suele incluir: antiinflamatorios, anticolinérgicos, vasodilatadores, psicofármacos, pero cuando el vértigo es persistente y no mejora, puede interferir gravemente en la vida diaria del paciente: conducción de vehículos, el trabajo, el estilo de vida en el hogar. Asimismo, puede provocar caídas, que a su vez pueden ocasionar fracturas de consecuencias indeseables.

Se ha comprobado la gran utilidad del tratamiento farmacológico combinado con un programa de

ejercicios de fisioterapia adecuados, y encaminados a mejorar el equilibrio y la estabilidad cervico-ocular. Es innegable reconocer que dicha combinación provoca un mayor beneficio terapéutico en

el paciente vertiginoso. Por lo tanto, los síntomas del vértigo se pueden reducir mediante la práctica de un programa fisioterápico, cuyo objetivo es: restablecer el equilibrio en bipede-

destación (de pie), entrenamiento de la estabilidad cervico-ocular y vestibulo-ocular y la percepción plantar.

La realización de dichos ejercicios, se efectuará siempre bajo la supervisión del profesional de la fisioterapia (fisioterapeuta). Estos son algunos ejemplos de ejercicios, dentro del programa para la reeducación del equilibrio del paciente vertiginoso:

En los ejercicios de equilibrio se inclina el cuerpo hacia delante apoyando el peso en los dedos de los pies sin elevar los talones. Después, inclinar el cuerpo hacia atrás. Llevar el abdomen hacia delante apretando los glúteos. Posteriormente, llevar los glúteos hacia atrás apretando el abdomen.

El ejercicio de estabilidad ocular debe realizarse con la mirada al frente y en un punto concreto. Realizar los movimientos de inclinación, flexión y extensión de la cabeza y cuello, sin dejar de mirar el punto elegido. Con los ojos cerrados se gira la cabeza de izquierda a derecha varias veces. Para, abrir los ojos y mirar al punto elegido. Todos estos ejercicios deben realizarse diez veces cada uno de ellos y se mantendrán durante varios segundos.

Al comenzar el programa de fisioterapia, el paciente puede experimentar un empeoramiento, ya que es necesario realizar ejercicios que provocan la sintomatología, pueden aparecer náuseas, vómitos, por lo que hay que prevenir al paciente de esta posibilidad, que nunca debe ser causa de abandono. Tras un período de mejoría, puede sufrir fases de empeoramiento, en especial cuando se siente bien y realiza una hiperactividad en la vida diaria. Se tomarán las debidas precauciones: los ejercicios de mantenimiento se realizarán en su domicilio, siempre acompañado y en una habitación donde, en caso de caída, el paciente no sufra daños.

[CENTROS PROFESIONALES DE FISIOTERAPIA]

GRANDE FISIOTERAPIAS

José Alonso Girasola - Nº col. 27
Olivia Alonso Girasola - Nº col. 409
R.P.S. 21/2200706
C/ Mercedes/Palacio 14, 1º izq.
33202-Oviedo.
Tel: 985 29 82 42

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

RAFAEL LOBÓN DE NAVIA
Nº col. 427 - R.P.S. 21/2100619
C/ Colección Alameda - "Florida" 7º
Oficina 35.
Tel: 985 54 12 67 Oviedo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

LOS CAMPOS
Francisco Javier Domercq
Nº col. 311
Varezea Obedes - Nº col. 313
R.P.S. 21/210020
Carretera 44 de Comillas bajo.
Tel: 985 13 11 99 Oviedo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

EVELIA MENEZDER
Nº col. 43 - R.P.S. 21/2100749
Cruce 1º 3 bajo.
Tel: 985 19 89 81. Oviedo.

RUBÉN MENÉNDEZ FERNÁNDEZ

FISIOTERAPEUTA
Nº col. 152 - R.P.S. 21/2100729 P.
Deseña Argüelles 16, 2ºA.
Tel: 985 17 12 79 Oviedo.

DANIEL BARRERO

CENTRO DE FISIOTERAPIA
Nº col. 705 - R.P.S. 21/22422
San Luis 1º bajo.
Tel: 985 19 30 56 Oviedo.

FISIOASTUR

Daniela Torrijó - Nº col. 191
Sandra Rodríguez - Nº col. 180
R.P.S. 21/1954 - R.P.S. 21/20235
Río de Oro 1º bajo.
Tel: 985 28 38 23
Barrion Arcas 1 - 1º
R.P.S. 21/2072
Leandro Salinas 38 bajo.
Tel: 985 29 22 20 Oviedo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

EL LLANO
Rubén Bouzas - Nº col. 335
Verezea Espaco - Nº col. 311
R.P.S. 21/2072
Leandro Salinas 38 bajo.
Tel: 985 29 22 20 Oviedo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

FISIOVALD
Mª Angeles Alvarez - Nº col. 273
R.P.S. 21/20235 14.
Aldea 1º y 2º bajo.
Tel: 984 29 71 91 Oviedo.

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

Mª LUC RODRÍGUEZ
Nº col. 144 - R.P.S. 21/20729 P.
Deseña Argüelles 16, 2ºA.
Tel: 985 28 38 23 Oviedo.



COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CENTRO DE FISIOTERAPIA

PABLO LLUIS PINTADO
Nº col. 274 - R.P.S. 21/210071
Dr. Blanes/1º y 2º bajo.
Tel: 984 320 177. Avilés.
R.P.S. 21/2072

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

OSTEOPATÍA
CRISTINA FERNÁNDEZ
Nº col. 89 - R.P.S. 21/2000 763
Marques de Vistavieja, 742 bajo.
Tel: 985 791 584. Irlesteo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

PIEDRAS BLANCAS
Fisioterapia Martínez - Nº col. 300
R.P.S. 21/2290 144
Avda. José Fernández 12 bajo.
Tel: 991 032 63
Piedras Blancas.

CENTRO DE FISIOTERAPIA Y

OSTEOPATÍA LA RECONQUISTA
Miguel A. Martínez - Nº col. 11
R.P.S. 21/228114
Asturias, 36, 2ºA.
Tel: 985 24 50 24 - Oviedo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA DE

LUJONES
Halla Rodríguez - Nº col. 42
R.P.S. 21/383
Rúa de Oviedo 32, 1º
Tel: 985 29 22 03
Lujones-Barco

CLÍNICA QUINTANA

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA
Jose Etcheverría Quintana - Nº col. 100
R.P.S. 21/22526
General Blanco, 256, 1º D.
Tel: 985 20 28 14 Oviedo.

CLÍNICA OYMED

Alcántara Rodríguez - Nº col. 289
R.P.S. 53/864118
Fuente Acoruña nº 23 bajo.
Tel: 985 94 53 22 Oviedo.

MENSSANA FISIOTERAPIA

Elena Búrzana - Nº col. 347
R.P.S. 21/2200717
Mansueto Pedrazas 15-17
Entrepuerto 1
Tel: 985 248 506 Oviedo.

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y

OSTEOPATÍA ADA
Jose Alasanz Rodríguez - Nº col. 367
R.P.S. 21/24818
Foncalada nº 11 "11" escritura 102.
Tel: 985 21 90 96 Oviedo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

BOITERRIAT MARTÍN
Nº col. 191 - R.P.S. 21/2100749
Gresca Conde 15 - "Florida" 5.
Tel: 985 13 03 08 Oviedo.

FISIOTERAPIA PRINCIPADO

José Sampedro - Nº col. 42
Juan González - Nº col. 279
R.P.S. 21/24818 256
General Blanco, 256, 1º D.
Tel: 98 20 32 11 Oviedo.

CENTRO DE FISIOTERAPIA

DANIEL ALVAREZ
Nº col. 273 - R.P.S. 21/2100311
Navea Guadalupe 2, 2ºA.
Tel: 985 45 16 36. Narón.

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

MELBA SANVEDRA
Nº col. 447 - R.P.S. 21/2100729
Calle Fernández Gago nº 14.
Tel: 985 03 307
Barra de Llangreo.