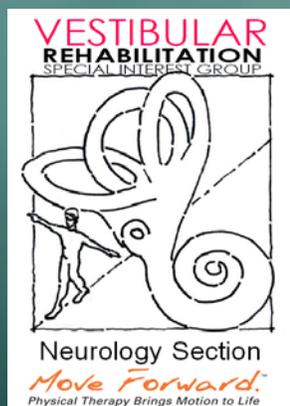


FACT SHEET



Author: Laura O. Morris, PT, NCS

¿Porqué ver a un Fisioterapista si tiene Mareos?



¿Porqué debería de ver a un Fisioterapista si tiene mareos?

Si usted está mareado, la causa puede ser el oído interno, o un trastorno vestibular. Los Fisioterapistas con frecuencia se especializan en una área de la terapia llamada *rehabilitación vestibular*, en la que ellos trabajan para mejorar los síntomas del mareo y los problemas de equilibrio que usted pueda experimentar.

Mucho del trabajo de un terapeuta es ayudar a la persona a moverse nuevamente y manejar los mareos al mismo tiempo. Hacer ejercicio y realizar actividades diarias son las formas primarias de alcanzar esta meta. Los fisioterapistas pueden proveer de estrategias esenciales que hacen la recuperación más tolerable. Si algunas actividades específicas o tareas en la casa le causan mareos, entonces el aprender formas de realizarlas en forma diferente le puede ayudar a mantener los mareos al mínimo. Actividades que antes de su trastorno vestibular eran simples, pueden volverse difíciles y causar fatiga y mareos. Un terapeuta puede ayudarle a trabajar en estas cuestiones inmediatamente y hacer que usted se mueva y regrese a la vida productiva más rápidamente.

La terapia para trastornos vestibulares tiene muchas formas. El tipo de ejercicio utilizado depende de los problemas únicos que el individuo demuestra durante la evaluación. Algunos ejercicios están dirigidos a ayudar al equilibrio, algunos a ayudar al cerebro a resolver diferencias en las señales del oído interno y algunos a mejorar la habilidad de afocar visualmente. Además, se prescribe con frecuencia hacer ejercicio regular para mejorar la salud general y el bienestar.

A pesar de la causa de su trastorno vestibular, entre más pronto empiece con la terapia mejor. La investigación ha demostrado que el cerebro y los oídos internos trabajan mejor para la *compensación*, (*compostura*), o recuperación, en los primeros meses después de que ocurre una deficiencia vestibular. Este periodo de tiempo es óptimo para una rehabilitación vestibular para promover la mejor oportunidad de recuperación.

Translated by Flavia Rojas



American Physical Therapy Association
The Science of Healing. The Art of Caring.

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
USA

Phone: 1-800-999-2782,
Ext 3237

Fax: 703-706-8578

Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org