

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.

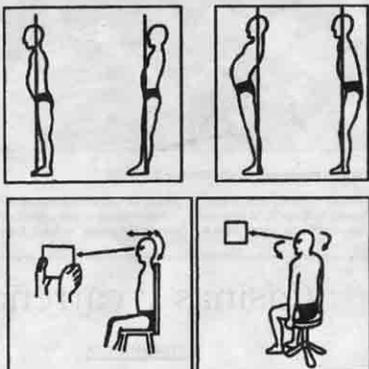
El vértigo, en ocasiones, puede ser la expresión de un proceso grave e incluso fatal para un enfermo. Existen dos tipos de vértigo: periférico y central. El periférico se presenta cuando hay un problema en el laberinto vestibular (sistema vestibular), que es la parte del oído interno que controla el 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 continua, 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 (traumografía nuclear magnética), angiografía por RM, EEG (electroencefalograma), exámenes de reflejos oculares, etcétera.

El tratamiento farmacológico habitual suele incluir: antihistamínicos, 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 fisioterapéutico, 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
Isla Alonso Girasola - Nº col. 27
Oleña Alonso Girasola - Nº col. 409
R.P.S. 21/220207
C/ Mercedes/Palayo 14, 1º izq.
33202-Oleña
Tel: 985 29 82 42

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA RAFAEL LOBÓN DE NAVIA
C/ Colección Alameda - "Florida" - Oficina 35 -
Tel: 985 54 12 47 Oviedo

CENTRO DE FISIOTERAPIA LOS CAMPOS
Parque José de Quiros
Tel: 985 301 311
Herrera Obledo - Nº col. 313
R.P.S. 21/20020
Carrión de la Cruz - Nº col. 149
Tel: 985 13 11 99 Oviedo

CENTRO DE FISIOTERAPIA EVELIA MENEZDER
Nº col. 43 - R.P.S. 21/200201 43
Cruceiros 3 bajo
Tel: 985 19 69 81 Oviedo

RUBÉN MENÉNDEZ FERNÁNDEZ FISIOTERAPEUTA
Nº col. 152 - R.P.S. 21/200201 39
Deseña Argüelles 10, 2ºA
Tel: 985 17 12 75 Oviedo

DANIEL BARRERO FISIOTERAPEUTA
Nº col. 705 - R.P.S. 21/2242
San Luis 1º izq.
Tel: 985 19 30 56 Oviedo

FISIOASTUR
Danián Toriño - Nº col. 191
Sandra Rodríguez - Nº col. 180
R.P.S. 21/1934 (R.P.S. 21/20020)
Río de Oro 1º bajo
Tel: 985 28 38 23
Barrion Arcas 1 - 1º
R.P.S. 21/2072
Leandro Saldaña 38 bajo
Tel: 985 20 01 45 Oviedo

CENTRO DE FISIOTERAPIA EL LLANO
Rubio Bouza - Nº col. 335
Vencedor Espaco - Nº col. 311
R.P.S. 21/2072
Leandro Saldaña 38 bajo
Tel: 985 20 01 45 Oviedo

CENTRO DE FISIOTERAPIA FISIOVAL
Mª Angeles Alvarez - Nº col. 273
R.P.S. 21/200211 41
Alaña - 1º izq.
Tel: 985 29 71 91 Oviedo

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Mª LUC RODRÍGUEZ
Nº col. 144 - R.P.S. 21/200201 39
Deseña Argüelles 10
Tel: 985 26 98 20 Oviedo

COLEGIO PROFESIONAL DE FISIOTERAPEUTAS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA OSTROPATÍA CRISTINA FERNÁNDEZ
Nº col. 89 R.P.S. 21/200211 43
Marques de Visiñana, 742 bajo
Tel: 985 71 584 Oviedo

CENTRO DE FISIOTERAPIA PIEDRAS BLANCAS
Principado Asturias - 1º col. 300
R.P.S. 21/22001 44
Avda. José Fernández 12 bajo
Tel: 985 03 62 53
Piedras Blancas

CENTRO DE FISIOTERAPIA Y OSTROPATÍA LA RECONQUISTA
Miguel A. Martínez - Nº col. 11
R.P.S. 21/200211 41
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 20 22 03
Lujones-Biano

CLÍNICA QUINTANA FISIOTERAPIA Y OSTROPATÍA
Jose Etcheberry Quintana - Nº col. 100
R.P.S. 21/220201 44
General Blanco, 256, 1º D.
Tel: 985 20 28 14 Oviedo

CLÍNICA OYMED
Alejandro Rodríguez - Nº col. 289
R.P.S. 21/200211 41
Fuentes Acevedo Nº 23 bajo
Tel: 985 94 53 22 Oviedo

**MENSSANA FISIOTERAPIA Elena Búrzana - Nº col. 347
R.P.S. 21/200211 41
Mansueto Prades - 15-17
Entrepuerto
Tel: 985 24 506 Oviedo**

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTROPATÍA ADA
Jose Alasanz Rodríguez - Nº col. 367
R.P.S. 21/200201 41
Foncalada Nº 11 "11" escritura 102
Tel: 985 21 90 96 Oviedo

CENTRO DE FISIOTERAPIA BONTERRAT MARTÍN
Nº col. 191 - R.P.S. 21/200211 43
Gresca Conde 15 - Oficina 5
Tel: 985 03 58 Oviedo

FISIOTERAPIA PRINCIPADO
José Sampedro - Nº col. 42
Juan González - Nº col. 279
R.P.S. 21/200201 43
General Blanco, 256, 1º D.
Tel: 98 20 32 11 Oviedo

CENTRO DE FISIOTERAPIA DANIEL ALVAREZ
Nº col. 273 - R.P.S. 21/200211 43
Nave de Guisano 2 - Oficina
Tel: 985 45 16 36 Oviedo

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA MELBA SANVEDRA
Nº col. 47 - R.P.S. 21/200201 43
Calle Fernández Gago Nº 14,
Tel: 985 03 367
Barra de Llangreo