

**Centro Médico Dr. Berchíd**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**COMO PREVENIR Y MEJORAR EL VÉRTIGO**

Recomendaciones generales:

- Evite los cambios bruscos de posición, especialmente al reincorporarse o al girar. También los movimientos rápidos o giros bruscos de la cabeza y mirar hacia arriba.
- Use tapones cuando nade, evitara la entrada de agua y la infección del oído secundaria
- No introduzca nada en los oídos (bastoncillos de algodón). Si tiene excesivos picores o tapones de cera, acuda a su médico. El oído es automático en su funcionamiento.
- Evite estar en zonas en las que haya ruidos muy fuertes, si no puede evitarlo use auriculares protectores.
- Mantenga la boca entreabierta en sitios con ruidos muy intensos, para nivelar las presiones a ambos lados del tímpano.
- Evite actividades que supongan riesgo de sufrir golpes en la cabeza o traumatismos acústicos.
- No impida que salga el aire de su nariz cuando vaya a estornudar. Aumenta la presión y puede dañar el tímpano. Suéñese la nariz despacio, no tapone a la vez las dos fosas nasales
- Si tiene un catarro, un proceso alérgico, una infección de oído, nariz o garganta, acuda a su médico para que le prescriba el tratamiento oportuno.
- Evite las sustancias irritantes al limpiar, si no le queda más remedio que usarlas, entonces mantenga la zona bien ventilada.
- Si tiene una crisis de vértigo: permanezca tumbado en la cama o en el suelo, absolutamente en reposo y en una habitación tranquila, a media luz y sin ruido. Enfoque los ojos en un objeto que no se mueva. Si tiene náuseas y vómitos puede tomar alguna medicación para controlarlos (antieméticos). Las crisis suelen durar 1 o 2 días y el restablecimiento es completo.

Consejos dietéticos. Alimentación recomendada en caso de vértigo.

Evite tomar alimentos ricos en sales o azúcar. Los niveles altos de sal o azúcares pueden dar lugar a variaciones en la presión de los líquidos del oído interno.

Acostúmbrese a una dieta rica en frutas, verduras, y zumos naturales

Disminuya el consumo de productos en conserva, comidas preparadas, congelados etc.

Evite la cafeína (café), se trata de una sustancia diurética que produce una excesiva pérdida de líquidos por la orina. También tiene propiedades estimulantes que hacen empeorar los síntomas.

Aumente la ingesta diaria de líquidos, especialmente el agua, cuando hace calor o cuando realiza ejercicio

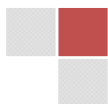
Evite la ingesta de alcohol, café y tabaco.

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (\*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>



Avda. Andalucía -70 Accesorio. Telf.: 953454003. 23300-Villacarrillo (Jaén) E-mail: mberchid@gmail.com |