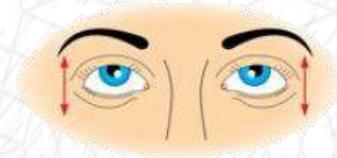


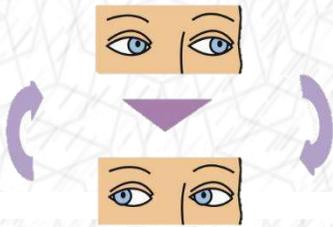
# Plan casero para vértigo



- 1 mirar hacia arriba y hacia abajo. Primero despacio y luego más rápido, manteniendo la cabeza inmóvil. Realizar el ejercicio 20 veces.



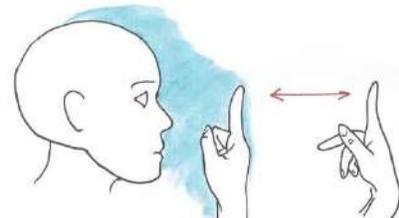
2



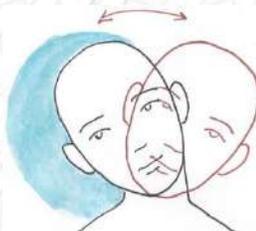
- Mirar de un lado a otro, primero despacio y luego deprisa, sin mover la cabeza. Realizar el ejercicio 20 veces.

3

- Focalizar un dedo de la mano, teniendo el brazo estirado, luego acercar el dedo hacia la nariz y alejarlo. Realizar el ejercicio 20 veces.



4



- Incline la cabeza de lado a lado, como muestra la figura, Primero despacio, y luego un poco más rápido. Realizar el ejercicio 20 veces.

5

- Sentado girar la cintura a la derecha y luego a la izquierda. Repetir el ejercicio 20 veces.



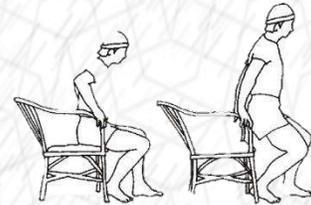
6



Sentado en una silla, inclinarse hacia adelante como si  
Fuera a recoger un objeto en el piso, y luego reincorporarse  
a la posición inicial. Repetir el ejercicio de 10 a 15 veces.

7

Apoyándose con una silla con descansabrazos y  
Estable, pararse y sentarse de 10 a 15 veces.  
Luego repita pero con los ojos cerrados.



8



Tirar una pelota de tenis o algo similar, de mano a mano  
asegurándose de que la pelota pase por encima del nivel  
de los ojos, como lo muestra la figura.

**¡ATENCIÓN!**

**RECUERDE QUE EL ÉXITO DE SU  
REHABILITACIÓN DEPENDE DE SU  
DEDICACIÓN**