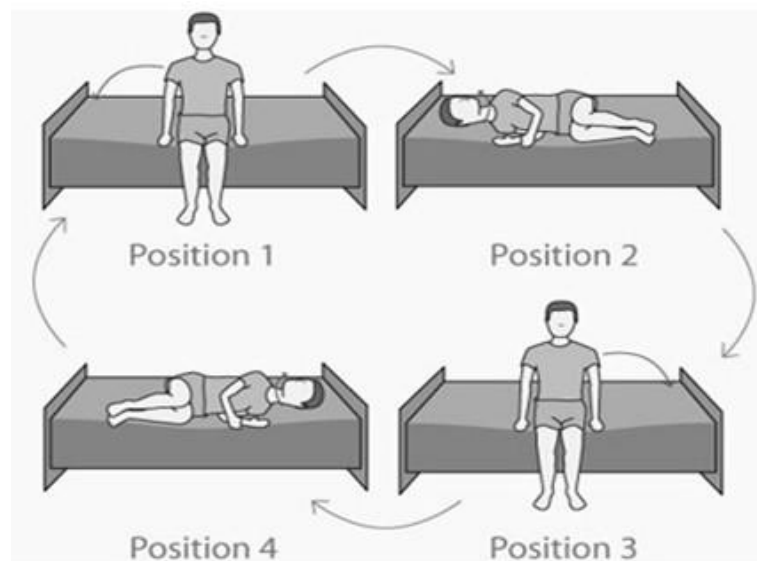




EJERCICIOS DE BRANDT-DAROFF

1. Siéntese al borde de una cama o sofá con las piernas colgando (posición 1). Siéntese cerca de la mitad del mueble de manera que pueda acostarse a cualquiera de los lados.
2. Rápidamente acuéstese sobre su lado derecho (posición 2), descansando su oreja derecha sobre la cama o sofá y mirando hacia adelante. Mantenga ésta posición durante 30 segundos o hasta que cualquier mareo desaparezca.
3. Vuelva a la posición de sentado/a mirando hacia adelante. Mantenga ésta posición durante 30 segundos (posición 3).
4. Rápidamente acuéstese sobre su lado izquierdo (posición 4), descansando su oreja izquierda sobre la cama o sofá, y mirando hacia adelante. Mantenga ésta posición durante 30 segundos o hasta que cualquier mareo desaparezca.
5. Vuelva a la posición de sentado/a mirando hacia adelante durante 30 segundos.



Los cinco pasos descritos son “una serie” de los ejercicios de Brandt-Daroff. Repita cinco veces la serie, lo que debería tomarle aproximadamente diez minutos. Procure hacer de dos o tres sesiones de ejercicios al día, durante 10 - 15 días. Puede hacer una sesión de ejercicios a la mañana, luego otra en el almuerzo y/o antes de acostarse.

Si los síntomas desaparecen después de una semana de realizar los ejercicios, puede reducir los ejercicios a 2 repeticiones, 3 ó 4 veces a la semana durante la próxima semana.