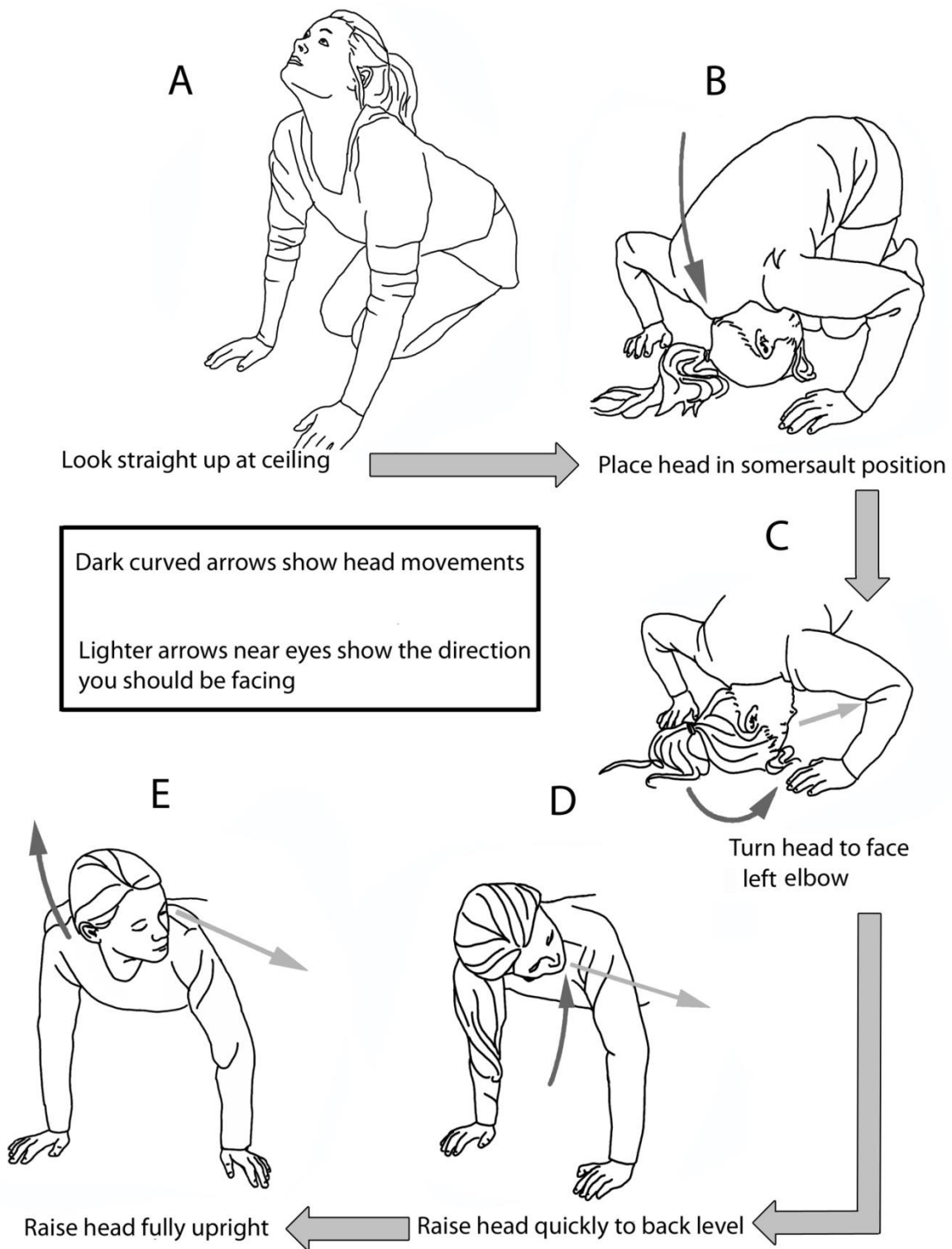


Half Somersault for Left ear



Half Somersault for Left Ear BPPV

Media Voltereta para el Oído Izquierdo BPPV

1. Dark Curved Arrows Indicate Head Movement
2. Lighter Arrows Near Eyes Show the Direction You Should Be Facing

1. Las flechas oscuras indican el movimiento de la cabeza

2. Las flechas más claras mostradas cerca de los ojos indican la dirección donde debe estar mirando

A: Look Straight Up at Ceiling

B: Place Head In Somersault Position

C: Turn Head To Face Left Elbow

D: Raise Head Quickly To Back Level

E: Raise Head Fully Upright

A: Mire directamente hacia arriba, al techo

B: Coloque su cabeza en posición como si fuese a hacer una voltereta

C: Gire su cabeza hacia el lado izquierdo, mirando su codo izquierdo

D: Levante su cabeza rápidamente al nivel de su espalda

E: Termine de levantar su cabeza a una posición totalmente vertical

Important Notes

Notas Importantes

A. Kneel on the floor or in the middle of a large bed. Tip your head straight upward quickly until you are looking straight up at the ceiling. This may cause dizziness briefly.

A. Arrodílese en el piso o en el centro de una cama grande. Incline su cabeza rápidamente hacia arriba, mirando directamente al techo. Esto puede causar un breve mareo.

B. Next place your head on the floor upside down, as if you are about to do a somersault. Tuck the chin so that your head touches the floor near the back of the head rather than near the forehead. This position may cause a burst of vertigo. Without moving, wait until any vertigo ends. The vertigo means

the particles are moving in the proper direction. Tapping firmly on the skull with your fingertips just behind the left ear can help move the particles along.

B. Luego coloque el tope de su cabeza en el suelo, como si fuese a hacer una voltereta. Recoja su mentón hacia el pecho para que la parte atrás de su cabeza, y no su frente, toque el suelo. Esta posición puede causar una sensación de vértigo. Sin moverse, espere hasta que la sensación de vértigo pase. El vértigo significa que las partículas se están moviendo en la dirección correcta. Con la punta de sus dedos, pulse firmemente sobre su cráneo, golpeando detrás de su oído izquierdo para ayudar al movimiento de las partículas.

C. Slowly turn your head to face your left elbow. Try to center the left elbow in your field of view. You will keep your head turned to the left through the rest of the maneuver. Again, wait for any vertigo to end before moving to the next step.

C. Lentamente, gire su cabeza hacia la izquierda, mirando su codo izquierdo. Intente que su codo izquierdo quede centrado en su campo de visión. Mantenga su cabeza girada hacia la izquierda por el resto de este ejercicio. Nuevamente, espere a que el vértigo pase antes de moverse al próximo paso.

D. Keeping your head turned to the left and viewing your left elbow, QUICKLY raise your head to shoulder level. Your head should be positioned at about a 45° angle to the floor throughout this move. Vertigo is normal during this part of the procedure. Wait for the vertigo to end or count to 15 before continuing.

D. Manteniendo su cabeza hacia el lado izquierdo, y mirando su codo izquierdo, RAPIDAMENTE suba su cabeza al nivel de sus hombros. Su cabeza debe estar posicionada a un ángulo de aproximadamente 45° del suelo durante este movimiento. Sentir vértigo es normal durante esta parte del procedimiento. Espere que el vértigo pase, o cuente hasta 15 antes de continuar.

E. Raise your head to the upright position QUICKLY, keeping it about halfway turned toward the left shoulder. Some additional vertigo may occur. After the vertigo subsides, slowly sit upright.

Rest for 15 minutes. After the rest, quickly tip your head up and down. If no dizziness occurs, do not repeat the maneuver. If you still feel some dizziness when making that movement, repeat the maneuver. You may also repeat the maneuver if you have another vertigo spell in the future.

E. Rápidamente, suba su cabeza a una posición totalmente vertical manteniéndola girada aproximadamente a 180° grados hacia el hombro izquierdo. Puede ocurrir una sensación de vértigo adicional. Luego de que el vértigo pase, siéntese lentamente.

Descanse por 15 minutos. Luego de su descanso, mueva su cabeza hacia arriba y hacia abajo. Si no ocurren mareos, no repita el ejercicio. Si aún siente mareos al mover su cabeza hacia arriba y hacia abajo, repita todo el ejercicio nuevamente. También puede repetir este ejercicio si tiene otro episodio de vértigo en el futuro.

Additional instructions:

Always wait at least 15 minutes between maneuvers to allow particles to settle.

Sleep propped up on 2 or 3 pillows for two nights following the maneuver.

Sleep only on your right side for a week after the maneuver (put a pillow behind you to keep you from rolling over in the night).

Instrucciones adicionales:

Siempre espere al menos 15 minutos entre ejercicios para permitir que las partículas se asienten.

Duerma recostado de 2 o 3 almohadas por dos noches luego de hacer este ejercicio.

Duerma solo en su lado derecho por una semana luego de esta maniobra (coloque una almohada atrás suyo para evitar voltearse a su lado izquierdo durante la noche mientras duerme).