



## Ejercicios de Brandt-Daroff

### ¿Qué son los ejercicios de Brandt-Daroff?

Los ejercicios de Brandt-Daroff se utilizan para el tratamiento del vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB).

### ¿Cuál es el beneficio de hacer los ejercicios?

Los ejercicios pueden detener los mareos que experimentan los pacientes con BPPV. Cierta evidencia sugiere que los ejercicios ayudan a reubicar los cristales sueltos que causan el mareo en primer lugar, mientras que otra evidencia sugiere que la exposición repetida a la sensación de mareo reduce su intensidad.

### ¿Cuáles son los riesgos o desventajas?

Es probable que los ejercicios provoquen mareos, por lo tanto, deben realizarse en un ambiente seguro, preferiblemente con otra persona presente. A algunas personas les resulta difícil continuar con los ejercicios, pero los ejercicios tienen una buena tasa de éxito.

### ¿Hay alguna alternativa para realizar estos ejercicios?

Hay maniobras alternativas que pueden usarse para tratar el VPPB, como una maniobra de Epley. Su médico puede realizar una maniobra de Epley con usted en la clínica y luego recomendarle ejercicios de Brandt-Daroff para que los use en casa, ya que estos son más fáciles de realizar sin supervisión.

### Cómo hacer los ejercicios:

1. Comience a sentarse derecho en el borde de la cama.
2. Gire la cabeza 45 grados hacia la izquierda o lo más cómodo que pueda.
3. Acuéstese sobre su lado derecho.
4. Permanezca en esta posición durante 30 segundos o hasta que desaparezca cualquier mareo.
5. Siéntate y gira la cabeza hacia el centro.
6. Gire la cabeza 45 grados hacia la derecha o lo más cómodo que pueda.
7. Acuéstese sobre su lado izquierdo.
8. Permanezca en esta posición durante 30 segundos o hasta que desaparezca cualquier mareo.
9. Siéntate y gira la cabeza hacia el centro.

La descripción anterior es una repetición. Los ejercicios deben realizarse en un conjunto de 5 repeticiones. Deben realizarse tres veces al día durante dos semanas.

Mañana	5 repeticiones	} Todos los días durante 2 semanas
Tarde	5 repeticiones	
Noche	5 repeticiones	

Si el mareo persiste después de 2 semanas, comuníquese con su médico.

### Fuentes:

- Archives of Otolaryngology, Brandt & Daroff, "Physical Therapy for Benign Paroxysmal Positional Vertigo", 1980
- NHS Evidence Clinical Knowledge Summaries, "Benign Paroxysmal Positional Vertigo", February 2011