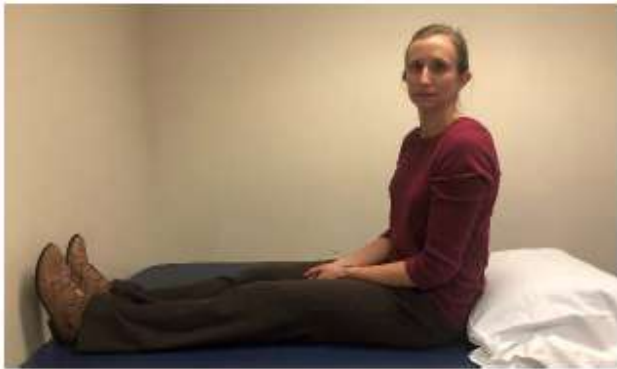


Maniobra de Epley para el lado izquierdo (modificada)

1.



Siéntese en la cama con la cabeza girada 45 grados hacia el **lado izquierdo**. Coloque una almohada a la altura de su media espalda, de manera que le quede arqueada cuando se acueste.

2.



Recuéstese sobre la almohada y mantenga la cabeza girada hacia la izquierda. Posiblemente empiece a sentir los síntomas. **Espera a que desaparezcan** y luego mantenga la postura durante 45 segundos.

3.



Con la cabeza hacia atrás (apoyada sobre el colchón), gírela 90 grados hacia el lado derecho. **Espera a que desaparezcan sus síntomas** y luego mantenga la postura durante 45 segundos.

4.



Baje la barbilla y gire su cuerpo lentamente sobre el lado derecho. Mantenga la nariz apuntando hacia el hombro derecho, en dirección hacia el suelo. **Espera a que desaparezcan sus síntomas** y luego mantenga la postura durante 45 segundos.

5.



Incorpórese lentamente hasta quedar sentado(a), **manteniendo la cabeza girada hacia el lado derecho y la barbilla baja.**