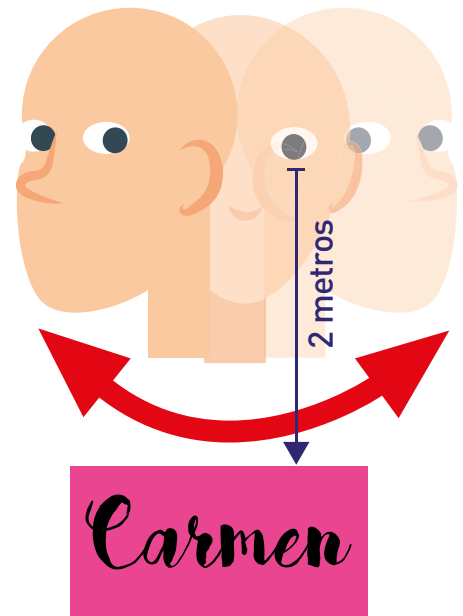


EJERCICIO 2

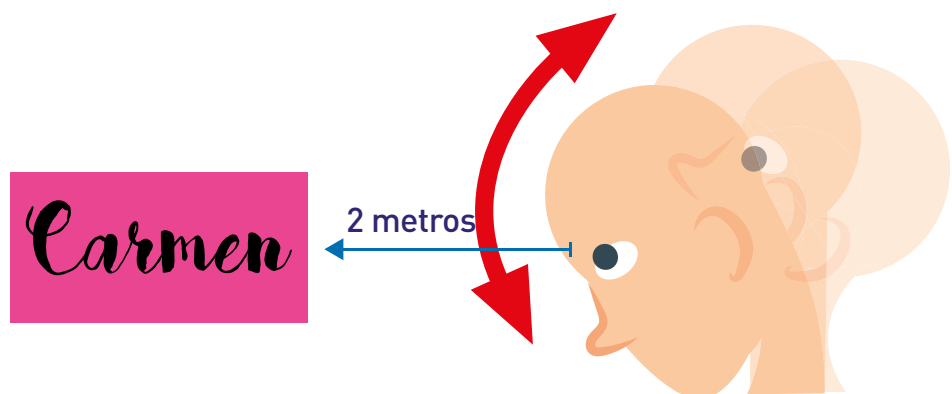
Para realizar este ejercicio va a necesitar una cartulina más grande, del tamaño de una cuartilla.

- 1 En primer lugar, escriba o imprima otro nombre con letra más grande en la cartulina y sitúela a unos 2 metros de usted, a la altura de su vista.

- 2 Mueva la cabeza horizontalmente como si estuviera diciendo que NO, manteniendo a la vez la vista fija en el nombre que ha escrito en la cartulina.



- 3 Ahora realice el mismo ejercicio, pero moviendo la cabeza verticalmente, como si estuviera diciendo que SI.



Es muy poco útil mover la cabeza sin mantener la vista en la tarjeta.

Debe realizar estos ejercicios durante 1 minuto, repitiéndolos 3-5 veces diarias hasta que acuda a la próxima revisión. Según vaya mejorando su mareo, primero realícelos sentado y después de pie.