VPPB: guía para pacientes

¿Qué es?

El vértigo posicional paroxístico benigno, o VPPB, es la causa más común de vértigo que nace en el oído interno (Imai e Inohara, 2022). En el oído interno hay unos cristales muy pequeños. A veces se sueltan y quedan flotando en un conducto del oído. Al mover la cabeza, se desplazan y el cerebro recibe una señal de giro que no es real (Imai e Inohara, 2022).

Es frecuente y se vuelve más común con la edad (Cox y Frith, 2025).

Síntomas frecuentes

- Crisis breves de vértigo, con la sensación de que todo gira (Imai e Inohara, 2022).
- Aparecen al cambiar la posición de la cabeza (Imai e Inohara, 2022).
- Se repiten (Bhattacharyya et al., 2017).
- En personas mayores, puede notarse más como desequilibrio o caídas (Cox y Frith, 2025).

¿Cómo se evalúa y trata?

Primero se conversa sobre el vértigo: cómo es, qué lo provoca y cuánto dura. Luego se hacen pruebas de posición mientras se observa el movimiento de los ojos (Imai e Inohara, 2022). Si el cuadro es típico, no suele ser necesario hacer imágenes (Bhattacharyya et al., 2017).

El tratamiento recomendado son las maniobras de reposicionamiento (Imai et al., 2026). Son movimientos de la cabeza que llevan los cristales de vuelta a su lugar (Imai e Inohara, 2022). Después no es necesario limitar las posturas (Imai et al., 2026). El VPPB puede volver, por eso importa el control (Bhattacharyya et al., 2017).

¿Cuándo consultar?

- Si tiene crisis de vértigo al mover la cabeza, sobre todo si se repiten.
- Si los síntomas siguen un mes después de la primera evaluación (Bhattacharyya et al., 2017).
- Pronto, si el vértigo viene con vómitos o con movimientos raros de los ojos que no dependen de la posición (Sideris et al., 2026).
- Si el vértigo no mejora con el tratamiento (Sideris et al., 2026).

Referencias

Bhattacharyya, N., Gubbels, S. P., Schwartz, S. R., Edlow, J. A., El-Kashlan, H., Fife, T., Holmberg, J. M., Mahoney, K., Hollingsworth, D. B., Roberts, R., Seidman, M. D., Steiner, R. W., Do, B. T., Voelker, C. C., Waguespack, R. W., & Corrigan, M. D. (2017). Clinical practice guideline: Benign paroxysmal positional vertigo (update). *Otolaryngology–Head and Neck Surgery, 156*(3_suppl), S1–S47. https://doi.org/10.1177/0194599816689667

Cox, H., & Frith, J. (2025). Best practice assessment and management of benign paroxysmal positional vertigo in older adults. *Age and Ageing, 54*(8), Article afaf225. https://doi.org/10.1093/ageing/afaf225

Imai, T., & Inohara, H. (2022). Benign paroxysmal positional vertigo. *Auris Nasus Larynx, 49*(5), 737–747. https://doi.org/10.1016/j.anl.2022.03.012

Imai, T., Hashimoto, M., Watanabe, Y., Shigeno, K., Nakamura, T., Takahashi, K., Asai, M., Yamamoto, M., Takei, Y., Ikeda, T., Sato, G., Takeda, N., & Shojaku, H. (2026). Therapeutic strategies for benign paroxysmal positional vertigo of the Japan Society for Equilibrium Research. *Auris Nasus Larynx, 53*(4), 554–557. https://doi.org/10.1016/j.anl.2026.05.002

Sideris, G., Korres, G., Lazarou, I., Vasileiou, E., Male, A., & Kaski, D. (2026). Differentiating atypical BPPV from central positional vertigo: A narrative review. *NeuroSci, 7*(2), Article 32. https://doi.org/10.3390/neurosci7020032