



En la web de la Asociación Síndrome de Ménière España (**ASMES**) encontrarás información sobre esta enfermedad, noticias y otros temas que seguramente sean de tu interés.

Puedes acceder a través de este enlace

<https://www.asmespana.es>

En Facebook encontrarás un grupo llamado "Síndrome de Ménière España" formado por personas unidas por la misma enfermedad.

Con nosotros encontrarás comprensión, ánimos e información para sobrellevarla de la mejor manera posible.

"No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es tu única opción"



 Síndrome de Ménière España

<https://www.asmespana.es>

El **Síndrome de Ménière** es una enfermedad crónica - para la que aún no hay cura - que afecta al **oído interno**, tanto a la audición como al sentido del equilibrio, y cuya causa es de naturaleza desconocida.

- Tres son los principales síntomas que la caracterizan: los **vértigos** rotatorios, los **acúfenos** (ruidos en los oídos) y la **hipoacusia** (pérdida de audición).

Vértigo:

Es una sensación ficticia de movimiento o giro de cuantas cosas hay alrededor. Puede ser pasajera, durar horas o incluso días. En muchos casos va acompañado de otros síntomas como náuseas, sudores y nistagmo (movimiento involuntario de los ojos).

Acúfenos:

Consiste en una serie de ruidos que sólo escucha el enfermo, sin una fuente externa que los produzca. Estos pueden tener distinta intensidad e identificarse por parte de la persona de distintas formas (un silbido, un soplo, un rugido, un zumbido, un susurro, un chirrido...)

Hipoacusia:

Se llama así a la pérdida de audición, en mayor o menor grado y que puede darse de manera unilateral (en un oído) o bilateral (en los dos). Esta pérdida de audición puede ser fluctuante, con pérdidas y recuperaciones, pero también progresiva.

- Ⓜ Busca un buen especialista en vértigos.
- Ⓜ Procura mantener una actitud positiva. El estado anímico influye en nuestro estado de salud.
- Ⓜ Actividad física. Realízala siempre según tus posibilidades y momentos (pasear, correr, nadar, bailar, u otros deportes...).
- Ⓜ Descanso y sueño. En nuestro caso éste debe ser mayor al normal.
- Ⓜ Relajación. Las técnicas de relajación pueden ayudarte durante las crisis y en los días posteriores.
- Ⓜ Autoprotección. Busca apoyos fijos o siéntate en el suelo para evitar caídas al sentirte mareado.
- Ⓜ Medicación. Lleva siempre contigo la medicación correspondiente.
- Ⓜ Dieta hiposódica. Evita comida y bebida procesada y sustituye la sal por otros aderezantes. Así evitarás aumentar la presión en el oído interno.
- Ⓜ Alimentos con cafeína o teína. Pueden empeorar los síntomas, p.ej. los acúfenos.
- Ⓜ Alcohol y tabaco. Evita su ingesta por el riesgo de migrañas asociadas al vértigo.