



A la nostra web de l' Asociación Síndrome de Ménière España (**ASMES**) trobaràs informació sobre aquesta malaltia, notícies i altres temes que segurament seran del teu interès.

Pots accedir-hi mitjançant aquest enllaç:

<https://www.asmespana.es>

A Facebook trobaràs un grup anomenat "**Síndrome de Ménière España**", format per persones unides per la mateixa malaltia. Amb nosaltres trobaràs comprensió, ànims i informació per suportar-la de la millor manera possible.



*"No saps com n'ets de fort fins que ser fort és la teva única opció"*



<https://www.asmespana.es>

**La síndrome de Ménière** és una malaltia crònica per a la qual encara no hi ha curació, que afecta l'oïda interna, tant a l'audició com al sentit de l'equilibri i la naturalesa de la qual és desconeguda.

- En són tres, els símptomes que caracteritzen aquesta malaltia: el **vertigen rotatori**, els **acúfens** (so en les oïdes) i la **hipoacúsia** (pèrdua d'audició).

## Vertigen:

És una sensació fictícia de moviment o gir de tot el que hi ha al voltant. Pot ser passatgera, durar hores o fins i tot dies. En molts casos va acompanyat d'altres símptomes com nàusees, sudoració i nistagme ( moviment involuntari dels ulls).

## Acúfens o tinnitus:

Consisteix en una sèrie de sorolls que només escolta el malalt, sense una font externa que els produeixi. Poden tenir intensitat diversa o identificar-se per part de la persona de diferents formes (un xiulet, rugit, brunzit, murmuri, grinyol...)

## Hipoacúsia:

S'anomena així a la pèrdua d'audició, en major o menor grau i que pot donar-se de manera unilateral (en una oïda) o bilateral ( en totes dues ). Aquesta pèrdua d'audició pot ser fluctuant, amb pèrdues i recuperacions, però també progressiva.

- Ⓜ Otorrinolaringòleg: busca un bon especialista en vertígens.
- Ⓜ Actitud positiva: l'estat anímic influeix en el nostre estat de salut.
- Ⓜ Activitat física: realitza-la sempre segons les teves possibilitats i moments ( passejar, córrer, nedar, ballar, o altres esports).
- Ⓜ Descans i hores de son: en el nostre cas han de ser per sobre del que és normal.
- Ⓜ Relaxació: les tècniques de relaxació poden ajudar-te durant les crisis i en els dies posteriors.
- Ⓜ Autoprotecció: busca suports físics o seu a terra per evitar caigudes quan et sentis marejat.
- Ⓜ Medicació: porta sempre amb tu la medicació corresponent.
- Ⓜ Dieta hiposòdica: evita menjar i beguda processats i substitueix la sal per altres condiments. Així evitaràs augmentar la pressió a l'oïda interna.
- Ⓜ Aliments sense cafeïna o teïna: poden empitjorar els símptomes, per ex. els acúfens.
- Ⓜ Alcohol: evita la seva ingesta pel risc de migranyes associades al vertigen.