

GUÍA PARA PACIENTES RECIÉN DIAGNÓSTICADOS DE MÉNIÈRE

Amigo, si estás leyendo esto, es muy probable o seguro que has sido recientemente diagnosticado con la enfermedad o el síndrome de Ménière. También es muy probable que nunca hubieras oído hablar de “eso” antes y que te hayan dicho que es una enfermedad crónica, que hoy por hoy no tiene cura, y con la que vas a tener que convivir el resto de tu vida. Es más que seguro que estás asustado, perdido, desconcertado y buscando información desesperadamente por todos los sitios, ya que también es bastante probable que ni tu médico te haya sabido informar de una forma totalmente satisfactoria de a qué te estás enfrentando.

Ante todo y sobre todo, relájate. No estás solo, nosotros también tenemos esta enfermedad, sabemos a que te enfrentas y te queremos ayudar.

Nuestro primer y más importante mensaje es un mensaje de esperanza. Hoy lo ves todo negro y muy complicado, pero no siempre va a ser así. Hoy sientes que tus síntomas son insoportables, pero es muy probable que bajará su virulencia. Hoy has tenido que salir de tu rutina porque no puedes seguir su ritmo, pero también es muy probable que podrás volver a ella.

Si estás leyendo esto es porque has buscado información y ayuda en uno de los sitios más adecuados, nuestra Asociación, y seguro quieres enfrentarte de forma enérgica y positiva con la situación. Lo estás haciendo muy bien.

Creemos que la mejor forma de encarar cualquier circunstancia en la vida, sea más o menos favorable, es tener toda la información posible sobre ella, y en base a esa información ir tomando decisiones. Nosotros te vamos a aportar toda la información de la que disponemos, y también te ofrecemos nuestra experiencia y nuestro apoyo, pero las decisiones las tienes que tomar tú. Algunas ahora, aun sintiéndote tan mal, porque pueden ser el primer paso para intentar mejorar un poco y otras un poco más adelante, pero siempre tú porque es tu responsabilidad como deseas que sea el resto de tu vida si padeces una enfermedad crónica.

¿Qué es el síndrome o la enfermedad de Ménière?

El síndrome o enfermedad de Ménière es crónico y de origen desconocido (aunque se está avanzando en ello como contamos más adelante). Una de sus mayores dificultades (y probablemente una pesadilla para los otorrinos, que son los doctores que la diagnostican) es que es altamente caprichoso. Aparece y desaparece y es diferente en cada uno de nosotros.

Se caracteriza por tres grandes síntomas:

1. Crisis de vértigo típicas: el paciente, durante la crisis, nota como si todo el entorno le estuviera dando vueltas. Deben durar entre unos 20 minutos aproximadamente y varias horas. El paciente es incapaz de mantenerse en pie durante las crisis y suelen acompañarse también fuertes náuseas, vómitos, sudoración intensa, diarreas....

2. Hipoacusia: en el oído enfermo se produce un empeoramiento de la audición. Durante la crisis de vértigo, el paciente nota como si el oído se hubiera quedado sordo o taponado. En las fases iniciales, esa hipoacusia es fluctuante, es decir, se recupera tras la crisis. Pero poco a poco va transformándose en progresiva y definitiva.
3. Acufenos o Tinnitus: es percibir un ruido o pitido en el oído enfermo. Al igual que con la audición, en las fases iniciales puede ser fluctuante, pero acaba haciéndose definitiva: el paciente está permanentemente escuchando un pitido continuo. En los casos más graves puede interferir con la audición o precipitar trastornos psicológicos.

Durante la crisis de vértigo, el paciente queda completamente incapacitado para realizar cualquier labor. De hecho, se recomienda, como tratamiento inmediato de la crisis, el reposo en cama tratando de fijar la vista en un punto y un ambiente tranquilo. Tras la crisis aguda, el paciente puede empezar a levantarse, pero sigue con inestabilidad, sensación de malestar y un fuerte cansancio que se puede prolongar durante varios días.

En la evolución espontánea de esta enfermedad, poco a poco se va perdiendo la función del oído interno. El paciente entonces va pudiendo quedar poco a poco con inestabilidad, problemas para comunicarse con su entorno y un pitido continuo que no hay forma de hacerlo desaparecer. En muchos casos se añade hiperacusia, es decir, el paciente no tolera los sonidos intensos porque le provocan fuertes molestias o incluso dolor. Pero cada paciente es diferente dependiendo del paciente.

El empezar a sufrir una enfermedad como la nuestra comporta que en sus primeros estadios oigas un montón de nuevas palabras técnicas difíciles de entender. Para ello ASMES ha elaborado un glosario de vocabulario específico de la enfermedad de Ménière que se ha sido contrastado por un otoneurólogo especialista y que puede encontrarse en la zona socios de la web de ASMES: **“Glosario (vocabularios) sobre el síndrome de Ménière”**

La causa de esta enfermedad es, hoy por hoy, desconocida. Sabemos que en todos los pacientes con Ménière se produce un aumento de la presión de los líquidos del oído interno (la endolinfa), pero no conocemos por qué se produce ese aumento de presión ni por qué en unos pacientes hay crisis controlables y en otros no.

En España estamos de suerte porque hay grupos de investigación punteros y mundialmente reconocidos como el Dr. José Antonio López Escámez y su equipo de investigación de la Universidad de Granada que gracias a sus hallazgos creen que el Ménière no es una enfermedad singular, sino más bien un abanico diagnóstico con múltiples causas subyacentes cómo genéticas, autoinmunes, alérgicas, etc. Están realizando avances muy importantes en este campo, lo que facilitaría el diagnóstico y sobre todo el tratamiento, pero todavía no hay conclusiones definitivas. Otros

investigadores con el Dr. Jordi Llorens en Barcelona investigan sobre el vértigo en general, y hay más equipos de científicos en el mundo poniendo su talento en la investigación de nuestra enfermedad.

ASMES apoya firmemente la investigación, y creemos que como enfermos que somos es nuestro deber ayudar, porque *“La investigación de hoy es la cura del mañana”*. Por eso subvencionamos una beca pre doctoral gracias a las donaciones que recogemos y a los eventos que organizamos (si quieres colaborar ponte en contacto con nosotros enviando un email a asmespana@gmail.com).

Si tienes problemas para soportar los acúfenos, debes aprender a obviarlos y a acostumbrarte a ellos. La Terapia de Reentrenamiento de Tinnitus (TRT) te puede ser muy útil. Busca ayuda profesional para realizarla. En la web de ASMES, en su zona de socios, encontrarás un interesante artículo sobre acúfenos llamado **“Recuperar el silencio”**.

Como ves, el panorama no parece muy alentador. Crónica, origen desconocido, impredecible, en cada paciente evoluciona de una manera, demasiado para una persona que ayer estaba perfectamente viviendo su vida y hoy se encuentra enfermo sin saber ni como, ni porqué, sin poder llevar su vida normal y sin saber que hacer.

Pero sí hay cosas que puedes hacer y te vamos a contar cuales, el orden en el que las haces o no lo decides tú.

Primeros pasos

Uno de los mayores desafíos que enfrentan las personas con la enfermedad de Ménière desde el principio es la falta de información, aunque si estás leyendo esto y has llegado a ASMES ya tienes más de la que muchos nos encontramos antes de existir la Asociación.

La mayoría de las personas salen de la consulta de su médico y se van a Google a buscar respuestas, pero todo lo que encuentran es información contradictoria y aterradora, lo que les hace tener unas frustrantes expectativas y les paraliza de miedo. Internet y Google soy muy útiles, pero hay que saber cribar la información veraz y de calidad. Y en Google no aparece una de las máximas que aprenderás por ti solo cuando hables con otros pacientes de Ménière: CADA MÉNIÈRE ES DIFERENTE EN CADA PACIENTE, AUNQUE SE COMPARTA LA TRÍADA DE SÍNTOMAS, LO QUE TE PASA A TI NO TIENE PORQUE PASAR EXACTAMENTE A OTRO, Y EL TRATAMIENTO QUE TE FUNCIONA A TI, NO TIENE PORQUE FUNCIONAR A TODOS”. Si ves un enfermo de Ménière que puede bailar, no creas que miente o que su Ménière es más leve que el tuyo porque no sabes el resto de su historia.

Otra máxima que debes saber es que **“EL MÉNIÈRE EVOLUCIONA CON LOS AÑOS”**, en muchos unilaterales va a menos con los años, se espacian las crisis, son menos severas aunque puede quedar inestabilidad residual. En otros, sobretodo bilaterales, no siempre es así y puede ser muy difícil de controlar. No te angusties antes de tiempo sino sabes que va a pasar. Pero que no puedas hacer algo ahora, no significa que en un tiempo no

lo puedas volver a hacer. Hay Ménières más agresivos que otros, aunque no haya ninguno bueno, depende de cada paciente.

Es importante entender qué le pasa a tu oído y en que consiste cada tratamiento que te proponen. La información es poder y es mejor entender que es lo que todavía está bajo tu control y tomar las medidas necesarias.

El primer enfoque recomendado de la enfermedad de Ménière comienza con una estrategia de **3 pasos**:

- Busca un buen doctor-un otorrinolaringólogo especializado en vértigos- que coordine tu tratamiento y te recete los medicamentos necesarios
- Haz cambios en tu estilo de vida temporalmente para mejorar los síntomas de la enfermedad de Ménière.
- Haz un seguimiento de tu estilo de vida, ambiente, dieta y síntomas para identificar los desencadenantes de tus crisis.

A lo largo de esta guía te desarrollamos estos puntos.

Respecto a tu diagnóstico y a tu médico:

Sin duda, si tienes un diagnóstico de Ménière, te lo ha hecho un especialista en Otorrinolaringología, de hecho, un Otoneurólogo. El tiempo que te ha costado obtener ese diagnóstico ya no está tan claro, es muy probable que hayan sido meses, o incluso años. También es muy probable que hayas pasado por la consulta de varias especialidades, Medicina Interna, Neurología, Traumatología o Psiquiatría. También es posible que te hayan hecho muchas pruebas, resonancias, tacs, y por supuesto pruebas vestibulares.

Puedes tener un diagnóstico de Ménière probable o cierto.

Analiza, ¿cómo te sientes con ese diagnóstico? ¿Cómo te sientes con el médico que te lo ha hecho?

Es un diagnóstico que puede marcar el resto de tu vida, así que, por qué no pensar un poco en los posibles antecedentes familiares. Tu abuela siempre tuvo mareos y le dijeron que era de cervicales, una hermana de tu padre tiene migrañas de toda la vida, lo mismo descubres cosas que hasta ahora desconocías y que te aportan algo de luz.

¿Te has sentido identificado y bien tratado por el médico que te lo ha hecho? ¿Te acompaña y te aporta esperanza, o por el contrario aumenta tu incertidumbre y tu desconcierto?

Lo deseable, aunque no siempre es lo que ocurre, es que te sintieras respaldado y acompañado por tu especialista y que te aportara toda la información que necesitas. Pero, aun así, no sería una mala idea pedir una segunda opinión. Volvemos a decirte que es un diagnóstico importante, y a veces se producen sorpresas nada agradables con diagnósticos erróneos.

Sabemos que no siempre es fácil, que a lo mejor no tenemos todos los medios y las posibilidades a nuestra disposición, ..., pero nosotros te estamos informando de cosas que sí puedes hacer, y que podrían hacer la diferencia en tu diagnóstico.

Pero si te recomendamos, como ya hemos dicho anteriormente, que busques a un Otorrinolaringólogo/Otoneurólogo que esté especializado en vértigos. En España tenemos grandes especialistas.

Respecto a tu estilo de vida:

Habrás leído, o te habrán informado de que hay cambios que es conveniente que hagas inmediatamente, con el fin de evitar lo que se considera **desencadenantes comunes** de las crisis en nuestra enfermedad.

- **Cambios en tu alimentación:** eliminar la ingesta de cafeína o de sal (básicamente el sodio), son los primeros que se plantean en esta enfermedad, si bien no son los únicos posibles. Hay pacientes que con medicación y con cambios de dietas pueden controlar relativamente sus crisis, y normalmente es lo primero que te aconsejará tu médico ya que los tratamientos deben ir de más fáciles y conservadores a más agresivos si los anteriores no funcionan. Hay que ser constante y disciplinado y tener paciencia ya que la mayoría solo sigue las dietas correctas poco tiempo y espera resultados espectaculares en poco tiempo. Repetimos: paciencia y constancia. Tu mejor que nadie sabes cómo te alimentas y sabes si es la forma más correcta o si hay cosas que debes evitar. Hacer que nuestro organismo no tenga que gastar energía en digerir, absorber y eliminar alimentos sobrecargados de grasas, procesados y de componentes artificiales, y pueda dedicar toda su energía a intentar recomponerse en estas circunstancias especiales que estamos viviendo es nuestro objetivo.
- **Cambios en tus hábitos de vida:** sabemos que, en la mayoría de los pacientes, hay una clara relación entre la aparición de las crisis y situaciones de estrés. Otras veces el detonante es la alteración de los horarios circadianos habituales, falta de sueño, consumo de determinadas sustancias, como alcohol, tabaco u otras. En la zona de socios de ASMES encontrarás la guía **“Consejos dietéticos y hábitos de salud recomendables para un enfermo de Ménière”**
- **Estado emocional.** Hay una clara relación entre el estrés, los nervios, la angustia con las crisis. Más adelante te contamos más, pero los miedos te pueden bloquear, tu actitud puede ser depresiva...debes de luchar contra todo ello. Pasarás malos momentos cuando la enfermedad está activa, pero intentar llevar una actitud positiva te ayudará a disfrutar de los momentos de tregua, sin crisis y a dar un respiro a tu mente, y a los que te rodean.

Además, muchos de estos cambios de estilo de vida mejorarán tu nivel general de salud y tu cuerpo podrá centrar su energía y recursos en hacer frente a la enfermedad de Ménière.

Desencadenantes

Pero, aparte de estos cambios generales, que pueden servirnos para identificar los desencadenantes comunes de las crisis, tenemos que analizarlos y descubrir cuales son **nuestros desencadenantes específicos**. Circunstancias, situaciones, personas, que nos hacen sentir especialmente mal. Sabemos que hay circunstancias y situaciones que no se pueden cambiar, personas que nos afectan y de las que no nos podemos alejar definitivamente, pero tener identificadas esas circunstancias o esas situaciones que en nuestro caso específico pueden ser un detonante de nuestras crisis nos puede ayudar y mucho. Aprender a verlas venir, intentar ir las manejando de otra manera, o simplemente saber, “sí, me pongo mal y es por esto” nos da poder sobre la enfermedad.

Para hacer un seguimiento de tu estilo de vida, ambiente, dieta y síntomas para identificar los desencadenantes de tus síntomas, monitoriza tus crisis y apunta los síntomas con la aplicación "**Meniere**", que está disponible para dispositivos Apple de momento, y que en un futuro también estará para Android. Podrás llevar toda la información a tu otorrino perfectamente documentadas.

<https://itunes.apple.com/es/app/meniere/id1168430727?mt=8>

Si no te gusta la tecnología y eres más de papel, en zona socio de ASMES encontrarás una "**Hoja de seguimiento de desencadenantes de crisis**" y una hoja para llevar un "**Diario Mensual de síntomas**". Ambas muy útiles para anotar todo y llevarlo a la visita con tu otorrino.

Con toda esta información ya tienes lo básico para enfrentarte a esta enfermedad.

¿Cuál va a ser tu tratamiento?

Cómo puede evolucionar esta enfermedad en tu caso solo lo sabrás con el tiempo.

Al ser una enfermedad crónica, no tiene cura, pero como hemos mencionado sí que hay paliativos que funcionan diferente en cada paciente. Los tratamientos siempre deben ir desde más conservadores a más agresivos ya que algunos son destructivos.

El tratamiento, además de que tu trabajes para evitar tus circunstancias desencadenantes, se basa en la medicación y dieta hiposódica primero y en casos más severos las infiltraciones intratimpánicas (de corticoides primero y de gentamicina después) y como recurso final la cirugía en diferentes variantes. La medicación trata de controlar la aparición de las crisis y frenar la evolución de la enfermedad, pero, dado que la causa es desconocida, los resultados a veces pueden ser decepcionantes. Depende mucho de cada paciente y como ya hemos mencionado, no a todos les funciona el mismo tratamiento, lo que es una dificultad.

En la siguiente fotografía puedes ver el consenso internacional (ICON) de recomendaciones para el tratamiento del síndrome de Ménière, basado en la revisión de los análisis de informes de 4 expertos en 4 continentes, las recomendaciones se presentaron durante el XXI Congreso IFOS en París, en junio de 2017 y que se publicó el 12 de enero de 2018:

Consenso internacional (ICON) en el tratamiento del síndrome de Ménière

Fecha de publicación: 12 de enero de 2018

Fuente: *European Annals of Otorhinolaryngology*, Head and Neck Diseases

Autores: J. Nevoux, M. Barbara, J. Dornhoffer, W. Gibson, T. Kitahara, V. Darrouzet



Objetivo: Presentar el consenso internacional de recomendaciones para el tratamiento del síndrome de Ménière.



Métodos: Basados en la revisión de los análisis de informes de 4 expertos en 4 continentes, las recomendaciones se presentaron durante el **XXI Congreso IFOS** en París, en junio de 2017 y se exponen en este trabajo.



Resultados: La recomendación es **CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA, UTILIZAR LA REHABILITACIÓN VESTIBULAR** en el período entre crisis y proponer **PSICOTERAPIA**.



Como primer tratamiento médico conservador de primera línea, los autores recomiendan el **USO DE DIURÉTICOS y BETAHISTINA** o terapia de pulsos de presión local (dispositivos tipo Meniett).



Cuando el tratamiento médico anterior falla, la recomendación es usar un tratamiento de segunda línea, que consiste en la **INFILTRACIÓN INTRATIMPÁNICA DE CORTICOIDES**.



Como tratamiento ya de tercera línea, dependiendo de la función auditiva, podría ser la **CIRUGÍA DEL SACO ENDOLINFÁTICO** (cuando vale la pena preservar la audición) **O LA INFILTRACIÓN INTRATIMPÁNICA DE GENTAMICINA** (con mayores riesgos de pérdida auditiva y sabiendo que es tratamiento destructivo).



La última opción es la **LABERINTECTOMÍA** con tratamiento quirúrgico destructivo, asociada o no a la implantación coclear o **NEURECTOMÍA VESTIBULAR** que es sección del nervio vestibular (cuando la audición merece ser preservada), que es la opción más frecuente.

www.asmespana.es

Si estás pensando en tratamientos alternativos a la medicina convencional o naturales, te recomendamos que antes te leas la **“Guía de tratamientos alternativos”** que ASMES ha preparado y que encontrarás en la zona socios de su web ya que no suelen ser efectivos. Esta guía, redactada desde el respeto a todas las ideas, opiniones y creencias, tan solo pretende aportar un poco de información para que las personas que se enfrentan a una enfermedad crónica como es la nuestra, el síndrome de Ménière, tomen sus decisiones de tratamiento (en este caso fuera de la medicina convencional) con un conocimiento informado de lo que ASMES, con asesoría médica, considera que es cada tratamiento, y no desde la desesperación, la angustia o la necesidad de encontrar soluciones definitivas, que hoy por hoy, no existen.

A partir de ahora tienes que vivir tu vida con los síntomas que cada día puedes tener, y aún hay más cosas que puedes hacer y que tienes que cuidar con especial atención: una de ellas es transmitir a las personas que te rodean, familia, amigos y compañeros como te sientes y como es tu enfermedad, y la otra cuidar de tu estado psicológico y evitar que la ansiedad y el miedo se apoderen de ti.

Compartir la enfermedad con tu familia, amigos y compañeros: ten en cuenta que los que te rodean, al igual que probablemente tú, nunca han oído hablar de esta enfermedad, que además es invisible. Puede ocurrir que te digan que te lo inventas, que

no te ves tan mal, o que si haces esto o aquello te vas a curar. Es un trabajo añadido a tu estado el intentar transmitir a los que te rodean como te sientes y como te pueden ayudar. Acepta que habrá quien te entienda y quien no, habrá quien siga en tu vida y quien salga de ella, puedes estar seguro de que los que se quedan son los que verdaderamente merecen la pena.

Cuidar de tu estado psicológico y evitar que la ansiedad y el miedo se apoderen de ti: como sientes que el vértigo te puede atacar en cualquier momento, el miedo y la ansiedad se pueden apoderar de ti, y hacer que te parezca difícil continuar con una vida lo más activa posible. Muchas veces somos nosotros mismos con nuestros miedos y angustias del ¿y si salgo y me da? ¿y si...? los que nos frenamos para hacer cosas que perfectamente podríamos hacer si lo intentamos, y eso nos lleva a caer en procesos tan dañinos como depresión, angustias, etc. Debemos evitarlo a toda costa, bien haciendo un trabajo personal profundo o bien pidiendo ayuda a un profesional.

En la zona de socios de ASMES encontrarás información como **“La psicología de los trastornos vestibulares I y II”** que te será muy útil. El propósito de estos 2 artículos es identificar reacciones psicológicas comunes y fenómenos asociados con los trastornos vestibulares y sugerir varias estrategias de afrontamiento para mejorar el funcionamiento. La información se divide en dos artículos separados: el primero aborda los aspectos cognitivos de los trastornos vestibulares; el segundo aborda los aspectos emocionales de los trastornos vestibulares.

- Lleva tu kit de “emergencia” cuando salgas fuera de casa: medicación, bolsa para los vómitos, el móvil con batería, los carnets que ASMES facilita gratuitamente desde su web diciendo que tienes síndrome de Ménière, agua si quieres, etc. Y tranquilidad, sabes lo que te pasa cuando empieza el vértigo, y sabes que hay que pasarlo.



- Si te da miedo viajar hemos preparado una guía para ti **“Consejos para viajes y desplazamientos”** que encontrarás en la zona socios de la web de ASMES.

Es cierto que en líneas generales cuantos más años pasan más se suavizan los síntomas, pero como hemos comentado en varias ocasiones, depende de cada persona.

Nosotros, desde ASMES te podemos ayudar, ponemos toda la información y medios de los que disponemos a tu disposición. Encontrarás folletos informativos sobre la enfermedad de Ménière y sobre ASMES en nuestra web y te animamos a que te asocies

para que entre todos podamos mejorar las cosas y difundir nuestra enfermedad, ya que sin socios ASMES no podrá ejercer su función. Esta es nuestra página web, donde encontrarás mucha información muy válida, además de la opción de asociarte.

<http://www.sindromedemeniereespana.com/asociate>.

- Por último, si necesitas hablar con más pacientes, hay un grupo cerrado de apoyo de Facebook, que, aunque no es de ASMES, es del que surgió la Asociación (SOLO para españoles o residentes en España).

<https://www.facebook.com/groups/sindromedemeniereespana/>

- Y, por último, si necesitas una voz amiga de forma inmediata, si tienes pensamientos oscuros, o si solo quieres charlar, puedes llamar al Teléfono de la Esperanza, que tiene un convenio con ASMES, cualquier día del año y a cualquier hora de la noche o el día. Te escucharán y te acompañarán de forma anónima, confidencial y amiga: 93 414 48 48 (solo desde España)

Trabajo

Seguro que estás preocupado por si podrás desarrollar tu trabajo con normalidad. El miedo a que tu entorno laboral sepa de tu enfermedad, que tengas crisis en el trabajo, que tengas que coger la baja o que incluso a la larga puedas perderlo.

Nuestro consejo es que cada Ménière es diferente en cada paciente, que es muy probable que tu estés en ese porcentaje elevado de pacientes que mejoran con los cambios de hábitos y con la medicación, y nada de lo que sigue sea necesario, así que procura que tu mente no vaya más allá pensando negativamente que va a pasar todo lo malo. Aun así, es bueno saber anticiparse a posibles problemas, por lo que en este caso también te aportamos nuestra información y nuestra experiencia.

En el blog estadounidenses *Mind over Meniere's*, Glenn – su autor – ha tocado varias veces el tema del trabajo desde casa cuando trabajar fuera se hace imposible. Evidentemente depende de cada profesión, pero siempre hay esperanza. Hay oportunidades para trabajar desde casa, si fuera necesario, si tienes la mente abierta y sabes como reinventarte.

En España aún no ha evolucionado mucho el hecho de trabajar desde casa porque aún existe esa mentalidad de estar físicamente en la oficina, pero por suerte va cambiando. Por supuesto hay profesiones: médico, enfermera, dependientes, conductor... en las que no se puede. Pero hay otras, sobretodo de oficinas que sí. Solo se necesita un ordenador, conexión a Internet, una webcam para Skype y un teléfono. Una oficina en casa minimiza las bajas laborales y da tranquilidad y productividad.

Os traducimos fragmentos de un artículo de Glenn relacionado con el tema:

Uno de los aspectos más difíciles de vivir con una enfermedad crónica es la pérdida de la capacidad de trabajar. A medida que su enfermedad progresa y los síntomas empeoran, recibiendo en sí mismo a trabajar y mantener la concentración durante todo

el día puede llegar a ser un desafío enorme. Muchas enfermedades crónicas también son invisibles. Tu jefe y compañeros de trabajo no pueden ver tu dolor y el malestar. Vértigo, confusión mental y fatiga son síntomas difíciles de entender desde fuera y sabemos que existe la posibilidad real de que los colegas subestimar la gravedad de los síntomas.

Tener que renunciar a un trabajo es una cosa terrible para cualquier persona. Y no es sólo la pérdida de ingresos, para mucha gente es una pérdida del significado y propósito de su vida. Algunas propuestas, por si llegara el momento:

1. Convince a tu jefe para que puedas trabajar desde casa:

Incluso si es algo que tu empresa no suele hacer, vale la pena probar. Un buen consejo es pedir una prueba. Ver si van a comprometerse con incluso un período de prueba de una semana de duración. Por supuesto estarás disponible en todo momento por teléfono y correo electrónico durante el horario comercial. Si funciona bien, no hay razón para que no puedan, por lo menos, estar abiertos a plantearse la idea de permitirte trabajar desde casa de una forma permanente. Y además vas a tener menos bajas laborales

2. Vender tu arte si eres artista:

Pintar, fotografía, diseño gráfico, restauración de muebles, profesor de idiomas online...Hay un montón de habilidades que se pueden ofrecer en forma de servicios online.

3. Vender artesanía y productos hechos a mano:

Manualidades, costura / tricotado...Hay un montón de mercados online.

4. Ser consultor de negocios o Coach (entrenador):

Cuando tienes un montón de experiencia en un campo específico o negocio, puedes utilizar esos conocimientos como consultor de negocios o entrenador.

5. Ser asistente virtual

Ser asistente virtual es una gran manera de ganar dinero desde casa y te permite establecer tu propio horario, t trabajar en tus propios términos. Un asistente virtual es esencialmente una persona que ayuda a una empresa a distancia con todo tipo de tareas diferentes. Podría incluir funciones de tipo asistente típicos, como el envío de correos electrónicos, entrada de datos, tomando llamadas telefónicas, establecer los horarios, el establecimiento de citas, y así sucesivamente. Sin embargo, los asistentes virtuales también ayudan con otras tareas, como escribir blogs, marketing, gestión de medios de comunicación social, publicidad, contabilidad, web/diseño gráfico, proporcionando servicio al cliente, y mucho más.

Estos son solo unos pocos ejemplos que seguramente no ayuden a todo el mundo, pero hay que ser creativo pensando que podemos hacer, y, sobre todo, pensar lo que queremos para el resto de nuestra vida.

A veces vale la pena ampliar nuestra formación, por ejemplo, haciendo un curso online para aprender nuevas habilidades: Es una fantástica manera de aprender nuevas

habilidades que se pueden utilizar para hacer dinero desde casa y muchos de los cursos disponibles son gratis. Nunca es demasiado tarde para reinventarte a tí mismo.

CONCLUSIÓN:

Tienes un largo y desafiante camino por delante, todo el resto de tu vida. Si has seguido leyendo hasta aquí es que eres un luchador y para cada dificultad vas a buscar una solución. Hay algunas cosas que no puedes hacer, pero hay otras muchas que si. La vida continua y tú decides de que forma quieres vivirla.

Lee esta Guía de vez en cuando, y probablemente cada vez descubrirás algún mensaje que te pueda ayudar y que la vez anterior no viste o no te sirvió.

AMIGO, SIEMPRE HAY ESPERANZA.

