

11 consejos para prevenir o reducir los ataques de la enfermedad de Ménière



- 1 Elimina el alcohol de tu dieta y deja de fumar si lo hacías.**
Estas sustancias son tóxicas y están claramente relacionadas con la aparición y duración de las crisis en los pacientes afectados por la enfermedad de Ménière.
- 2 Reduce la sal en tu dieta.**
Retira el salero de la mesa y no agregues más sal a los alimentos cuando comas. Al cocinar, sustitúyela por especias o condimentos como pimienta, ajo, hierbas y limón. En el supermercado, opta por alimentos saludables naturalmente bajos en sal.
- 3 Lee las etiquetas de los alimentos.**
Así podrás saber cuánta sal hay en cada porción del alimento: menos de cien miligramos por porción es una cantidad adecuada.
- 4 Intenta tomar la misma cantidad de líquido a la misma hora todos los días.**
Esta rutina puede ayudar a reducir los cambios en el equilibrio de líquidos en el oído.
- 5 Sé precavido con los medicamentos.**
Por ejemplo, algunos fármacos de venta libre como los antiácidos y los laxantes contienen mucha sal. En caso de necesitar tomarlos, consulta a tu médico o farmacéutico e infórmale de la enfermedad que padeces.
- 6 Disminuye o elimina la cafeína y la teína de tu día a día.**
Estas sustancias pueden desencadenar o agravar síntomas como los acúfenos y las migrañas.
- 7 Duerme lo suficiente.**
La necesidad de un descanso y sueño reparador es mayor de lo habitual en las personas con síndrome de Ménière.
- 8 Controla el estrés.**
Este puede desencadenar un ataque, por lo que es conveniente que aprendas a lidiar con él. Aprende técnicas de respiración profunda o de relajación, así como practicar meditación y yoga.
- 9 Practica ejercicio físico regularmente.**
Te ayudará a aumentar tu bienestar y a gestionar el estrés. Elige la actividad más apropiada para ti como caminar, correr, nadar, bailar u otros deportes.
- 10 Evita los movimientos bruscos y las luces brillantes durante los ataques.**
Pueden empeorar los síntomas, al igual que leer o ver la televisión.
- 11 Protégete.**
Si comienzas a sentirte mareado, quédate quieto y busca apoyos fijos o siéntate en el suelo. También puedes tumbarte y, si tuvieras que caminar, hazlo con ayuda para evitar caídas.