



Na web da Asociación Síndrome de Menieré España (**ASMES**) atoparas información sobre esta enfermidade, como novas e outros temas que de seguro seran do teu interes.

Podes acceder por medio deste enlace:

<https://www.asmespana.es>

En Facebook atoparas un grupo denominado Síndrome de Menieré España, formado por persoas unidas pola mesma enfermidade. Con nos atoparas comprensión, animos e información para sobre lévala da millor maneira posible.

*"Non sabes o forte que es,
ata que so forte é a túa unica opcion"*



<https://www.asmespana.es>

O Síndrome de Mènière é unha enfermidade crónica, para a cal non hai cura, afecta ao oído interno e cuxa natureza e descoñocida.

- Son tres os síntomas que caracterizan a enfermidade, tendoos en conta, o otorrino determinara as probas a realizar para o diagnóstico claro e conciso.

Vertigo:

É unha sensación ficticia de movemento ou o xiro de cantas cousas hai o redor, Pode ser pasaxeira, durar horas ou mesmo días. En moitos casos vai acompañado doutros síntomas como náuseas ou nistagmo (movemento involuntario dos ollos).

Acufenos e tinnitus:

Trata dunha serie de ruidos que só escoita o enfermo sin unha fonte externa que os produza. Estes poden ter distinta intensidade e identificarse por parte da persoa de distintas formas.

Hipoacusia:

Chamase así a perda de audición en maior ou menor grado e pode darse de maneira unilateral (nun oído) ou bilateral (nos dous).

- 🌀 Busca un bo especialista en vertigos.
- 🌀 Actitude positiva: O estado animico influe no noso estado de saúde.
- 🌀 Actividade física: realiza sempre según as tuas posibilidades e movementos (pasear, correr, nadar, bailar ou outros deportes).
- 🌀 Descanso e sono: No noso caso este debe ser maior o normal.
- 🌀 Relaxacion: pode axudarche durante as crises e nos días posteriores..
- 🌀 Autoproteccion: busca apoios fixos ou sentate no chan para evitar caídas ao sentirte mareado.
- 🌀 Medicacion: leva sempre contigo a medicacion correspondente.
- 🌀 Dieta hiposodica. Evita comida e bebida procesada e sustitúe o sal por outros aderezantes. Así evitaras aumentar a presión do oído interno.
- 🌀 Alimentos sen cafeína ou teína: poden empeorar os síntomas por exemplo os acufenos.
- 🌀 Alcohol: Evita a sus inxesta polo risco de migrañas asociadas ao vertigo.