



# Asociació Síndrome de Menière

[www.sindromedemeniereespana.com](http://www.sindromedemeniereespana.com)

---

**La enfermedad de Ménière está considerada como una enfermedad poco frecuente, además de crónica, que afecta al oído interno y cuyo origen es desconocido. Es un trastorno del oído interno que no tiene cura, por lo que las personas afectadas tienen que aprender a convivir con ella. Suele afectar mayoritariamente a un solo oído, aunque la afección puede ser también bilateral.**

La enfermedad de Ménière es una anomalía en el oído interno que puede aparecer a cualquier edad, aunque es más probable que ocurra en adultos de 40 a 60 años y mujeres. Se calcula que actualmente en España, la prevalencia (casos existentes en un momento determinado) es de 75 casos por cada 100 mil habitantes,

Los síntomas principales son mareos fuertes o vértigo, tinnitus (zumbidos en el oído), pérdida de audición y sensación de presión o congestión en el oído. Los ataques de vértigo suelen aparecer de repente. Además, algunas personas los sufren solo de vez en cuando, mientras que otras muy a menudo y, tan fuertes, que pueden llegar a perder el equilibrio y caerse.

Estos síntomas aparecen porque se acumula líquido en la parte del oído interno llamada laberinto, que contiene los órganos del equilibrio (los conductos semicirculares y los órganos otolíticos) y de la audición (la cóclea).

La causa de esta enfermedad es desconocida. Algunos creen que puede ser resultado de constricciones en los vasos sanguíneos similares a los que causan las migrañas, otros que podría ser consecuencia de alguna infección causada por virus, alergias o reacciones autoinmunes, o incluso un problema genético ya que suele darse en algunas familias.

## **¿Cómo se trata la enfermedad de Ménière?**

No existe cura para este problema, pero sí determinados tratamientos y remedios para aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas. Por ejemplo, se pueden administrar medicamentos para los vértigos, diuréticos para eliminar la cantidad de líquido adicional o limitar el consumo de sal.

Algunas personas afirman que la cafeína, el chocolate o el alcohol empeoran los síntomas, por lo que deben eliminarlos de su dieta.

Fumar también puede aumentar los problemas.

Reducir el estrés también puede ayudar ya que se cree que el estrés aumenta los ataques y episodios de vértigos y tinnitus, por lo que se aconseja llevar una vida tranquila y hacer ejercicio de manera regular.

**Si hay una pérdida de audición importante, se puede usar un audífono o audífonos en los oídos afectados.**

Cuando todo falla y los vértigos son muy frecuentes, se puede realizar una cirugía para descomprimir el saco endolinfático. El saco endolinfático interviene en la regulación de los niveles de líquido del oído interno, y lo que se hace en este caso es extraer una pequeña parte del hueso por encima del saco endolinfático y, a veces, colocar también una derivación para drenar el exceso de líquido.

Otra opción quirúrgica es cortar el nervio vestibular para corregir los problemas de vértigo y evitar la pérdida de audición. O realizar una laberintectomía, en la que se extrae la parte del equilibrio del oído interno, de modo que elimina las funciones de equilibrio y de audición en el oído afectado.

Muchas personas sufren ansiedad y depresión ante la idea de padecer siempre esta enfermedad, por lo que necesitan acudir a terapia para aceptar su enfermedad. La terapia cognitiva suele ayudar a las personas que tienen problemas para aceptar su enfermedad.

6 de cada 10 personas mejoran o pueden controlar los síntomas con estos tratamientos, pudiendo llevar una vida prácticamente normal.

En España, ASMES (Asociación Síndrome de Ménière) ya ha puesto en marcha varios proyectos, el principal: ofrecer un lugar de referencia y apoyo a todas aquellas personas que padecen este síndrome, así como a sus familiares y amigos.

Entre sus objetivos está el de orientar y apoyar a las personas afectadas por esta enfermedad, respaldar la investigación y contribuir a un mayor conocimiento y comprensión de la misma entre pacientes, familiares, médicos, y entorno social.

Para ello se han elaborado diferentes guías que sirven de ayuda a los enfermos; se ha desarrollado la app "meniere" para ayudar al control de la enfermedad y facilitar el seguimiento de dicha enfermedad a los otorrinos; se ha publicado un libro de testimonios para dar a conocer esta enfermedad a veces incapacitante, y se trabaja cada día para dar visibilidad a esta enfermedad.

Más información en <http://www.asmespana.es>.