

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas
Ciego de Ávila

La enfermedad de Ménière

¿Qué es la enfermedad de Ménière?

La enfermedad de Ménière es una anomalía en el oído interno que causa mareos fuertes (vértigo), timbre o silbido en el oído (tinnitus), pérdida de audición y una sensación de que el oído está lleno o congestionado. Por lo general, la enfermedad de Ménière afecta un solo oído.

Puede haber ataques de vértigo que aparecen de repente o después de un corto período de tinnitus o de audición amortiguada. Algunas personas tienen un ataque de vértigo sólo de vez en cuando. Otras personas pueden tener muchos ataques más seguidos durante un período de varios días.



Algunas personas con enfermedad de Ménière tienen vértigo tan extremo que pierden el equilibrio y se caen. Estos episodios se llaman "crisis de caída" (crisis otolítica de Tumarkin).s un tipo de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido. En la mayoría de las personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza.



Síntomas

Entre los síntomas de la enfermedad de Ménière se incluyen los siguientes:

- Mareos regulares. Tienes una sensación de que todo gira que comienza y termina repentinamente. Puedes sentir vértigo sin previo aviso. Generalmente dura de 20 minutos a 12 horas, pero no más de 24 horas. El vértigo grave puede provocar náuseas.
- Pérdida auditiva. La pérdida auditiva en la enfermedad de Ménière puede ir y venir, particularmente en etapas tempranas. Con el tiempo,

la pérdida auditiva puede perdurar y no mejorar.

- Zumbido en los oídos. El zumbido en los oídos se denomina tinnitus. El tinnitus es el término usado para describir la percepción de un zumbido, rugido, silbido o siseo en tus oídos.
- Sensación de inflamación en el oído. Las personas con enfermedad de Ménière a menudo sienten presión en los oídos. Esto se conoce como ocupación del oído.

Después de un ataque de vértigo, los síntomas mejoran y pueden desaparecer por un tiempo. Con el paso del tiempo, puedes experimentar una disminución en la cantidad de ataques de vértigo.

Cuándo debes consultar con un médico

Consulta al médico de inmediato si tienes síntomas de la enfermedad de Ménière.

Existen otras enfermedades que pueden ocasionar estos problemas. Por lo tanto, es importante determinar lo antes posible la causa de los síntomas.



Causas

Se desconoce la causa de la enfermedad de Ménière. Los síntomas de la enfermedad de Ménière pueden deberse a un exceso del líquido en el oído interno, llamado endolinfa. Sin embargo, no está claro qué provoca esta acumulación de líquido en el oído interno.

Algunos de los problemas que afectan el líquido y pueden derivar en la enfermedad de Ménière son:

- Líquido que drena mal. Esto podría deberse a una

obstrucción o una forma irregular del oído.

- Trastornos autoinmunitarios.
- Infecciones virales.
- Factores genéticos.

Dado que no se ha determinado ninguna causa específica, es probable que la enfermedad de Ménière se deba a una combinación de factores.

Complicaciones

Las complicaciones más difíciles de la enfermedad de Ménière pueden ser las siguientes:

- Ataques de vértigo inesperados.
- Posible pérdida de la audición a largo plazo.
- La enfermedad puede aparecer en cualquier momento. Esto puede generar preocupación y estrés.

- El vértigo puede provocar la pérdida de equilibrio, lo que puede aumentar el riesgo de caídas y accidentes.



¿Cómo se trata la enfermedad de Ménière?

Aunque no existe cura para el síndrome de Ménière, sí hay tratamientos enfocados a reducir la frecuencia y gravedad de los episodios de vértigo, aliviar los síntomas crónicos y tratar de frenar su progresión con el objetivo de retrasar la pérdida de audición y de equilibrio.

En la actualidad, existen los siguientes tipos de tratamiento:

- Restricción de sal en la dieta y diuréticos. La dieta con bajo contenido de sodio (<1,5g día) así como el uso de diuréticos (fármacos que favorecen la eliminación de agua por orina) reducen la presión y cantidad de endolinfa y pueden ayudar a prevenir o reducir la incidencia de ataques.
- Durante los episodios pueden administrarse medicamentos para aliviar el vértigo y las náuseas y reducir la duración de los episodios.
- Son tratamientos para las crisis y no tienen utilidad como tratamiento profiláctico (preventivo) de estas. En ocasiones se pueden emplear fármacos antimigrañosos o corticoides para tratar de evitar estas crisis.
- Pérdida de la audición. También afecta solamente a un oído (generalmente) y puede fluctuar, aunque, con el paso del tiempo, empeora

progresivamente. Finalmente, se produce algo de pérdida auditiva permanente, sobre todo en las frecuencias bajas.



- Tratamiento con pulsos de presión.
- La Agencia Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) aprobó recientemente el uso de un aparato que se ajusta al oído externo y envía pulsos intermitentes de presión de aire al oído medio, que parecen actuar sobre el líquido acumulado en su interior, lo que evita los mareos.
- Tratamientos ablativos (destruyen la conducción nerviosa del laberinto). Cuando fallan los tratamientos conservadores se puede considerar la ablación ya sea mediante procedimientos químicos o quirúrgicos.
- Audífonos. Puede ser necesario su uso en caso de pérdida de audición.
- Otras modificaciones en la dieta y el estilo de vida. Es clave la eliminación de la toma de alcohol y del consumo de tabaco que se conoce que puede incrementar la frecuencia y gravedad de las crisis. También es útil reducir el consumo de chocolate y cafeína.
- Tratamientos conservadores de la función vestibular, mediante la descompresión quirúrgica del saco endolinfático.

Consejos para prevenir o reducir los ataques de la enfermedad de Ménière

Las siguientes pautas de cuidado personal pueden ayudar a reducir el impacto de la enfermedad en el día a día:

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 como frutas y verduras frescas, carne de vacuno, pollo, pavo y pescado fresco o congelado.

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. Evita los alimentos en los que figure la sal encabezando la lista de ingredientes y, en cambio, busca aquellos con las leyendas "bajo en sodio", "sin sal añadida" o similares.

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. Para ello, puedes aprender técnicas de respiración profunda o de relajación, así como practicar meditación y yoga, que pueden ayudarte tanto durante las crisis como en los días posteriores.

9. Practica ejercicio físico regularmente.

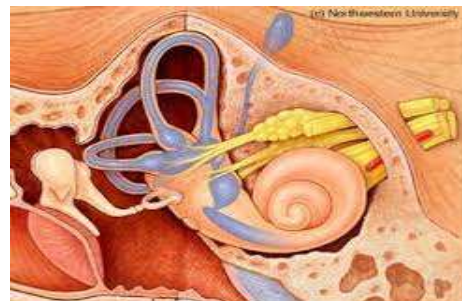
Te ayudará a aumentar tu bienestar y a gestionar el estrés. Elige la actividad más apropiada para ti como caminar, correr, nadar, bailar u otros deportes.

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. Mantener la vista fija en un objeto inmóvil puede ayudarte también a controlar el mareo. Si tu médico te ha recomendado la toma de un medicamento durante las crisis, pide a alguien cercano que te facilite el acceso y la toma. Recuerda llevar siempre la medicación en tus viajes o vacaciones.



Bibliografía

1. MedlinePlus en español. [Internet]. La enfermedad de Mélière (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 18 Diciembre 2020; Citado 12 marzo 2023] [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000702.htm>
2. García-Huidobro N. Francisco, Rosenbaum F. Andrés, Waissbluth A. Sofia, Aracena C. Karina, Riveros M. Héctor. Transtympanic dexamethasone injections for the management of refractory Ménière's disease. Rev. Otorrinolaringol. Cir. Cabeza Cuello [Internet]. 2021 Jun [citado 2024 Ene 10]; 81(2): 181-191. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48162021000200181&lng=es.
3. Ovalle A. Romina, Machuca B. Margarita, Moreira Z. Pablo, Barría E. Tamara, Durán R. María, Osorio M. Jaime. Prevalencia de comorbilidad depresiva en la enfermedad de Ménière. Rev. Otorrinolaringol. Cir. Cabeza Cuello [Internet]. 2021 Jun [citado 2024 Ene 10]; 81(2): 175-180. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48162021000200175&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.4067/s0718-48162021000200181>
4. Kuroiwa R. Maya, Fuenzalida R. César, Bahamondes M. Natalia, Le Trung. Resonancia magnética en enfermedad de Ménière. Rev. Otorrinolaringol. Cir. Cabeza Cuello [Internet]. 2021 Mar [citado 2024 Ene

10] ; 81(1): 103-112.

Disponible en:

<http://www.scielo.cl/scielo.php>

[p?script=sci_arttext&pid=S07](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S07)

18-

[48162021000100103&Ing=e](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S07)

s.

<http://dx.doi.org/10.4067/S07>

[18-48162021000100103.](http://dx.doi.org/10.4067/S07)

5. Villaoslada-Fuentes Cristina,

Fernández-Nava María José,

Ferreira-Cendón Sofía,

Villaoslada-Fuentes Rosana,

Sánchez-Gómez Hortensia,

Batuecas-Caletrío Ángel.

Pérdida de audición tras

gentamicina intratimpánica en

la Enfermedad de Ménière.

Estudio retrospectivo. Rev.

ORL [Internet]. 2021 Sep

[citado 2024 Ene 10]; 12(3):

243-252. Disponible en:

<http://scielo.isciii.es/scielo.php?>

[script=sci_arttext&pid=S2444-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2444-)

[79862021000300004&Ing=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2444-)

Epub 02-Mayo-2022.

<https://dx.doi.org/10.14201/orl.>

[26043.](https://dx.doi.org/10.14201/orl.)