

Un Camino con Meniere



Mi experiencia con Meniere para mejorar tu calidad de vida

Guía de ayuda para quienes padecen la Enfermedad de Meniere

Descubre como puedes combatir esta enfermedad y mejorar tu calidad de vida

Presentado por:



Un Camino con Meniere



Mi experiencia con Meniere para mejorar tu calidad de vida

Copyright ©2011 Estación Pymes

Publicado por Estación Pymes

Todos los derechos reservados

Todo el contenido de “Un Camino Con Meniere” es propiedad de Patricia Dragonetti y de Estación Pymes.

Estación Pymes es la única empresa autorizada para publicar y distribuir el contenido de “Un Camino Con Meniere”. Queda estrictamente prohibido distribuir, vender o regalar copias de este curso sin la autorización previa, por escrito, de Estación Pymes.

Si la información contenida en este video – libro es distribuida sin autorización previa, se tomará plena acción legal.

Extención de responsabilidad (Disclaimer and Legal Notice)

La información contenida en este documento representa la opinión del autor de cómo se puede afrontar la Enfermedad de Meniere o Síndrome de Meniere. Sin embargo no representa ninguna instrucción legal ni medicinal, como ninguna garantía de que se puedan obtener resultados, ya que gran parte de las acciones dependen de la decisión del lector.

En ningún caso el Autor o Estación Pymes serán responsables de daños personales o legales en los que pueda incurrir el lector. Aunque se ha hecho un gran esfuerzo para verificar la validez de la información contenida en este video – libro, los métodos, las estrategias y la información en general puede variar con el tiempo. Se sugiere al lector verificar la validez de los métodos y la legislación local en cada país.

Presentado por:



Un Camino con Meniere



Mi experiencia con Meniere para mejorar tu calidad de vida

¿Qué tipo de profesionales se pueden consultar?

En este largo transitar de Meniere he visto distintos tipos de profesionales siempre para lograr estar un poco mejor y tener una vida más llevadera. Para poder sobrellevar bien esta enfermedad. Siempre es muy importante tener un médico de cabecera, un médico amigo que te apoye, que te oriente, y que esté actualizado como para guiarte en este tema. Yo tengo la suerte de tener a A.C. que considero mi amigo, quien siempre me dio fuerzas para seguir buscando, viendo con qué podíamos ayudarnos, qué tratamientos había, qué de nuevo se estaba investigando, y también cuáles eran las terapias alternativas que me podían ayudar a mejorarlo.

Es importante tratar al paciente no como un oído enfermo sino como un todo. Es así que los distintos profesionales que vamos a ver en este transitar, primero un especialista en oído que es el que hace el diagnóstico certero de la enfermedad de Meniere. También habíamos hablado que siempre tenemos que estar sostenidos con un apoyo psicológico. Otros profesionales que visitamos son: el psiquiatra y el neurólogo. Yo he visto a través del tiempo y he ido charlando con distintas personas, que bueno de pronto un tratamiento hecho por un especialista de oído no le dio resultado y concurrió a un tratamiento neurológico, en donde usaron otro tipo de droga y anduvo bien.

Presentado por:

Un Camino con Meniere



Mi experiencia con Meniere para mejorar tu calidad de vida

También otro de los profesionales que tratan este tema son los siquiátras. He conocido gente que con un tratamiento dado por siquiátras ha mejorado. No es el caso de todos cada uno reacciona distinto como dijimos que es muy variable que es muy serpenteante, que puede durar un día o puede durar una vida, entonces si vos vas charlando con las distintas personas que han padecido Meniere, vas viendo que han abordado tratamientos por ahí que a mí no me hacían nada, a otros les ha funcionado, o viceversa, a otros les ha funcionado a mí no. El apoyo también de la contención familiar también es muy importante.

Habíamos dicho que al paciente no hay que verlo como un oído enfermo sino como un todo. Entonces es necesario, uno de los primeros profesionales que nosotros tenemos que visitar es el clínico. Hay que ver la parte desde el punto de vista integral, el clínico hace una serie de evaluaciones. Se ha visto que por ejemplo el 80% de los pacientes que tienen Meniere tienen un grado de sobrepeso de distintos niveles. Son personas a las cuales hay que pedirle lo que sea función hepática, tenemos que ver la función renal, por supuesto un hemograma, el estado de las cervicales, la columna cervical, controlar el sobrepeso es muy importante.

Tenemos que tratar de llevar al paciente a un peso lo más equilibrado, lo más adecuado para esa persona posible, de hecho en mi caso estoy con un sobrepeso importante de 24 Kg. Estamos abordando ese tema, en este momento estoy con

Presentado por:

Un Camino con Meniere



Mi experiencia con Meniere para mejorar tu calidad de vida

dietas de un especialista muy reconocido en la Argentina, cuyos cursos se pueden obtener en Internet , para lograr un peso mas adecuado.

¿Qué funciona bien?

El estrés, ya sea el estrés emocional, el estrés físico, o el estrés intelectual, el estrés laboral, también es muy importante y tenemos que adecuarlos.

Equilibrar las horas de trabajo con las horas de descanso.

Es importante las horas de sueño, es muy importante la alimentación. En este punto de la alimentación vamos a hacer hincapié que hay cuestiones fundamentales, por ejemplo la eliminación de la dieta o la disminución de la sal, o utilizar sales que sean de bajo contenido de sodio. Hay que estimular a los pacientes a que a parte de sus horas de descanso realicen actividad física, como por ejemplo caminatas diarias. También son buenos algunos suplementos como pueden ser los antioxidantes, es decir que también es importante equilibrar la dieta.

Otro de los elementos que se recomienda eliminar de la dieta por ejemplo todo lo que sea estimulante como el café y el chocolate. Tiene que ser una dieta baja en grasas, baja en hidratos de carbono, rica en proteínas y con mucho líquido a diario (preferentemente agua).

Presentado por:

Un Camino con Meniere



Mi experiencia con Meniere para mejorar tu calidad de vida

También es importante la recreación buscar algo que podamos hacer que nos guste porque generalmente esto lleva al encierro y esto puede llevar a la depresión.

No es que porque estamos “deprimidos” nos mareamos, sino que el síntoma que a veces se hace muy desagradable te puede llevar a una depresión.

Conjuntamente con esto, sacar los malos hábitos es fundamental, entre los cuales están el de la comida excesiva, el sedentarismo, el cigarrillo, es fundamental la eliminación del cigarrillo, del alcohol y del café. Si por ahí nos gusta tomar café, tomemos más espaciados y los descafeinados.

También tenemos que mejorar la actividad física, así mejora la oxigenación cerebral y esto mejora la calidad de vida. Es muy importante la respiración, de hecho hay gimnasia donde te enseñan a respirar, el yoga es un excelente apoyo porque te enseña a relajarte, a bajar el nivel de estrés y te enseña fundamentalmente a respirar y a relajarnos ¿no es cierto?

Por supuesto el apoyo del sicólogo es fundamental. Hay una frase que dice “Cuando la mente funciona mal el cuerpo se queja”

Presentado por:

Un Camino con Meniere



Mi experiencia con Meniere para mejorar tu calidad de vida

Entonces resumiendo:

- **Tener un médico de cabecera de confianza**
- **No solo enfocar el tratamiento en el oído enfermo sino en distintos profesionales multidisciplinarios.**
- **Tratar de llevar al paciente a un peso equilibrado.**
- **Controlar el estrés, ya sea el estrés emocional, el estrés físico, o el estrés intelectual, el estrés laboral.**
- **Es importante la eliminación o la disminución de la sal de la dieta, utilizar sales que sean de bajo contenido de sodio.**
- **Estimular a los pacientes a que a parte de sus horas de descanso realicen actividad física.**
- **Eliminar de la dieta por ejemplo todo lo que sea estimulante como**
 - **el café y el chocolate,**
 - **bajar grasas,**
 - **bajar hidratos de carbono,**
 - **subir la cantidad de líquido.**
- **Dejar el alcohol**
- **Dejar de fumar**
- **Aumentar los momentos para la recreación**

Presentado por:

Un Camino con Meniere



Mi experiencia con Meniere para mejorar tu calidad de vida

- **Mejorar la respiración (yoga, relajación mental, ejercicios físicos)**
- **Encontrar apoyo psicológico**

Te saluda atentamente:

Patricia Dragonetti



<http://www.UnCaminoConMeniere.com>

Presentado por:

