

CONTROL Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN EL PACIENTE CON SÍNDROME DE MÉNIÈRE

AUTORES: DOMINGO Y, RODRIGUEZ M, AGUSTÍN JM.

Introducción

En 1861 fue descrito por primera vez por Prosper Ménière.

Se trata de un trastorno del oído interno, debido a la acumulación de endolinfa en el laberinto, y que afecta a los órganos de la audición y del equilibrio.

De aparición súbita, cursa con episodios recurrentes y espontáneos que pueden llegar a durar horas, pudiéndose producir drop attack o crisis de Tumarin. Afecta principalmente a mujeres entre los 20-60 años. Y representa el 13% de las consultas por mareo.

Su etiología es idiopática, no existe curación definitiva y el tratamiento es sintomatológico. La patología se manifiesta con sensación de plenitud en el oído y la tríada de:

- Vértigo periférico o crisis rotatoria, lo que provoca náuseas y vómitos. Resultando invalidante en el 7-10% de los pacientes.
- Acúfenos y tinnitus, que aparecen en conjunción con el vértigo.
- Hipoacusia de tipo neurosensorial, previa a los vértigos. Son crisis fluctuantes y de carácter unilateral (el 90%) y a medida que avanza la enfermedad: bilateral (en el 50% de los casos) con pérdida de audición permanente

La sintomatología aumenta con el consumo de sal, cafeína, ácido acetil salicílico, consumo de drogas...

Objetivo

El objetivo del presente trabajo es realizar un listado con las principales recomendaciones para minimizar los efectos producidos por la sintomatología que genera la enfermedad de Menière (EM) y, que las DUE podemos ofrecer en el marco de nuestro rol autónomo, con el fin de minimizar las repercusiones que estos síntomas pueden acarrear al paciente.

Material y método

Se ha realizado una revisión bibliográfica de la EM, así como una selección de los diagnósticos de enfermería (NANDA), relacionados con la patología.

Se han seleccionado las actividades específicas (NIC) de cada diagnóstico, que faciliten al paciente pautas claras y concretas para mejorar su calidad de vida y así de la enfermedad en la vida del paciente.

Resultados

RECOMENDACIONES AL PACIENTE CON SÍNDROME DE MENIÈRE

NORMAS GENERALES:

- Tomar una dieta baja en sal, así como evitar alimentos ricos en sal o colesterol.
- Restricción de líquidos.
- Disminuir de peso y los niveles de colesterol mediante dieta, si se precisa.
- Evitar el consumo de aspirinas y sus derivados (sauce, ulmaria y gaulteria.)
- Proteger los oídos de la contaminación acústica mediante el uso de tapones.
- Realizar técnicas de relajación como el yoga, taichi...
- Tomar la medicación según las órdenes prescritas. No automedicarse
- Realizar revisiones del oído cada 2 años.

FASE AGUDA DE LOS VÉRTIGOS:

- Reposo en cama, con la habitación a oscuras.
- Incorporarse (de la cama, silla...) despacio y evitar movimientos bruscos.
- Dormir con almohada baja o sin almohada.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS:

- Bajar y subir escaleras cogidos de la barandilla.
- Usar transporte público, evitar conducir.
- Evitar subir a lugares altos. (Como subirse encima de una silla...) Ni utilizar maquinaria peligrosa.
- Ir acompañados siempre que sea posible.
- Avisar a las personas que nos rodean de los que nos pasa para que puedan ayudarnos, si es preciso.
- Al menor síntoma o sensación de mareo, sentarse en un sitio seguro (silla sin ruedas y con reposa brazos) o en su defecto en el suelo.
- Mobiliario:
 - Evitar el uso de muebles con ruedas.
 - Las sillas y las mesas han de ser estables para soportar el peso de una persona.

Conclusiones

Con las recomendaciones que aportamos a los pacientes con síndrome de Menière, podemos conseguir su mejoría, así como minimizar los efectos secundarios y consecuencias (traumatismos por caídas...) que se deriva de la sintomatología de la enfermedad.

Bibliografía

- Campos Pérez I, Castillo Castillo R, Espinosa Sánchez JM. Enfermedad de Menière. Guías Clínicas 2001; 1 (48) Disponible en URL: <http://www.fisterra.com/guias2/PDF/Menièrè.pdf> (consultado Agosto 2011)
- Ramos Martínez A, Moya Mir MS. Mareo y vértigo. En: Moya Mir MS, editor. Normas de actuación en urgencias. Madrid: IM&C; 2000. p. 425-30.
- Boyero Palenzuela E, Dancy Barrera D. Actuación sobre el vértigo. Revista Médica Electrónica 2007;29 (4) Disponible en URL: <http://www.revmatanzas.sld.cu/revista%20medica/ano%202007/vol4%202007/tema11.htm> (Consultado Septiembre, 2011)