

UNA DIETA BAJA EN SAL...

TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD DE MÉNIÈRE:

Una manera frecuente de combatir la enfermedad de Ménière consiste en comer menos sal. La sal contiene sodio, el cual hace que el cuerpo retenga líquido. Ya que la enfermedad de Ménière se debe a la acumulación de líquido en el oído interno, la disminución del consumo de sodio podría aliviar sus síntomas. Su médico le dirá cuántos miligramos (mg) de sodio puede comer al día. Una recomendación común es limitar el sodio a 2,000 mg o menos al día; esto equivale a cerca de 1 cucharadita de sal de mesa.

Sugerencias para comer menos sal

- No le agregue sal a las comidas que prepara; sazone las comidas con aderezos como el limón, la pimienta, el ajo, la cebolla y las hierbas secas.
- Quite el salero de la mesa y sustitúyalo por mezclas de hierbas sin sal, especias y sustitutos de la sal.
- Consiga un libro de recetas con poca sal. Esto le dará ideas para preparar comidas saludables y sabrosas.
- Elija bocadillos con poca sal, como por ejemplo *pretzels* o galletas sin sal, palomitas de maíz cocinadas con aire caliente o yogur con poca grasa congelado.
- Evite condimentos que contienen mucho sodio, como la mostaza, los encurtidos, la salsa de tomate *ketchup*, la salsa de soya y la salsa inglesa.
- Cuando salga a comer, pida que le preparen su plato sin añadirle sal. Tenga cuidado con las comidas rápidas, que tienden a ser excesivamente saladas.
- Antes de comprar un alimento que no sea fresco, lea las etiquetas y los miligramos de sodio que contiene cada porción. Tenga cuidado con los ingredientes con mucho sodio, como el bicarbonato de sodio y la sacarina.
- Evite comidas encurtidas, ahumadas o envasadas en salmuera o caldo.
- Si consume tabletas de antiácidos, elija una marca que no contenga sodio.
- Ciertas pastas de dientes, enjuagues bucales y medicamentos pueden contener sal. Pida a su farmaceuta que le recomiende marcas con poca sal.

Los factores que pueden desencadenar un ataque de la enfermedad de Ménière son los siguientes:

- Prolongado tratamiento con antibióticos
- Deficiencia crónica de vitaminas B
- Estrés
- Reacciones alérgica
- Esfuerzo visual y mental
- Deficiente circulación sanguínea hacia el cerebro
- Espasmo de un vaso sanguíneo en el oído
- Ingesta de bebidas alcohólicas o cafeína



C.E.O.R.L.

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología

VISITE: www.otorrinoactualidad.com