

# GUÍA DE TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS PARA EL MÉNIÈRE

---

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

CIF G-66856543

C/Artur Costa, nº 19 Bajos - 08850 Gavà (Barcelona)

Puedes hacerte socio o hacer una donación en <http://www.sindromedemeniereespana.com/asociate>  
[www.asmespana.es](http://www.asmespana.es) [asmespana@gmail.com](mailto:asmespana@gmail.com)

## PRÓLOGO

Esta Guía, redactada desde el respeto a todas las ideas, opiniones y creencias, tan solo pretende aportar un poco de información para que las personas que se enfrentan a una enfermedad crónica como es la nuestra, el Síndrome de Ménière, tomen sus decisiones de tratamiento con un conocimiento informado de lo que ASMES con asesoría médica considera que es cada tratamiento, y no desde la desesperación, la angustia o la necesidad de encontrar soluciones definitivas, que hoy por hoy, no existen.

El Síndrome de Ménière es una enfermedad crónica, es decir de larga duración, puede que sea para toda la vida. No es una enfermedad que ponga en peligro la vida y puede ser considerada más o menos grave en función de los síntomas que la definen. Normalmente su evolución es por medio de “crisis”, épocas en las que se agudizan los síntomas, y otras épocas en las que los síntomas son más leves, pudiendo convivir con ellos sin grandes problemas.

Es en las enfermedades crónicas donde normalmente más se busca terapias que ayuden a sobrellevar los síntomas sin necesidad de recurrir siempre al apoyo farmacológico, y es también en estas enfermedades en las que estamos más expuestos a caer en manos de “vendedores de humo” que se aprovechan de la fragilidad del enfermo.

En primer lugar nos parece interesante definir los distintos conceptos de medicina que se barajan normalmente:

**MEDICINA CONVENCIONAL** es la medicina predominante en nuestro sistema sanitario. La practican las personas licenciadas en Medicina y Cirugía y otras ciencias de la salud como Fisioterapia, Psicología Clínica y Enfermería.

También se utilizan otros términos para denominarla: medicina alopática, occidental, ortodoxa o biomedicina.

**MEDICINA COMPLEMENTARIA** es la que se puede utilizar junto con la medicina convencional, por ejemplo técnicas de relajación para rebajar el estrés o la ansiedad asociados a la enfermedad.

**MEDICINA ALTERNATIVA** es la que se utiliza en lugar de la medicina convencional, es decir, cualquier tratamiento que se sugiera para sustituir el tratamiento de la medicina convencional.

**MEDICINA INTEGRATIVA O INTEGRAL** es un enfoque de la atención médica que combina la medicina convencional con las prácticas de medicina complementaria que se ha podido demostrar que son eficaces y seguras. Su uso más frecuente es en el manejo del dolor, en el tratamiento de personas que superan algunas enfermedades, y en la medicina preventiva.

Antes de pasar a desarrollar lo que son técnicas de medicina complementaria o alternativa propiamente dichas, vamos a detallar algunos dispositivos o técnicas que se están usando o aplicando en nuestra enfermedad, y que si bien se utilizan en la medicina convencional para otros usos, no se ha podido demostrar todavía que sean útiles para específicamente para nuestra enfermedad:

- **Dispositivos de pulsos de presión: como el Meniett y MeniQ.**

Tanto uno como otro dispositivo, según su publicidad, envían pulsos de presión repetidos a través del conducto auditivo externo, y supuestamente producen una especie de "masaje" del oído interno, lo que con el uso repetido, dicen que consigue que la endolinfa recupere su volumen original. En un principio era necesario insertar un tubo de drenaje transtimpánico para que los pulsos pudieran llegar al oído interno, más adelante parece que ya no era indispensable. Toda la información que se encuentra es la que generan las empresas que los fabrican. Empezaron siendo muy caros y han bajado sensiblemente de precio, lo que podría indicar que su efectividad no es la que inicialmente indicaban.

- **Cámara hiperbárica:**

Se basa en el supuesto de que, al aumentar la oxigenación de la sangre, llegará más oxígeno al oído interno y entonces podría recuperarse mejor. Incluso hay algunos protocolos que lo siguen incluyendo como posible tratamiento del Menière. En oposición a esa idea se podría argumentar que el oxígeno se transporta en la sangre a través de la hemoglobina, y la hemoglobina ya se carga de oxígeno, sin necesidad de estímulo alguno, prácticamente al 100% de su capacidad. La cámara hiperbárica funciona cuando hay situaciones de falta de oxígeno (p.e. tejidos necrosados, exposición a ambientes faltos de oxígeno o con sustancias que compiten con el oxígeno para unirse a la hemoglobina...), pero si no se dan esas circunstancias, la cámara hiperbárica no hace nada. La otra utilidad es en la enfermedad por descompresión, propia de los buzos, nada que ver con el Menière.

- **Radiofrecuencia:**

La radiofrecuencia es la aplicación de una forma de energía electromagnética mediante un electrodo, lo que produce un aumento de temperatura de los tejidos sin

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

CIF G-66856543

C/Artur Costa, nº 19 Bajos - 08850 Gavà (Barcelona)

Puedes hacerte socio o hacer una donación en <http://www.sindromedemeniereespana.com/asociate>  
[www.asmespana.es](http://www.asmespana.es) [asmespera@gmail.com](mailto:asmespera@gmail.com)

dañar las estructuras próximas. Parece ser que esto, después de unos días, produce una reducción del volumen de los tejidos intervenidos. Esta técnica se aplica y es efectiva en la cirugía, y se está aplicando en algunas intervenciones de nariz, o de amígdalas, pero para el tratamiento de las enfermedades del oído interno, sencillamente no hay forma en que la energía de la radiofrecuencia pueda llegar al oído interno y tampoco puede llegar a los vasos sanguíneos que lo irrigan por lo que, el efecto de esta técnica en el Menière es bastante dudoso.

#### - Parches Anti-tinnitus y similares:

Según dicen en su página web, "transforma la luz ordinaria haciendo que las propiedades del agua en forma líquida y gaseosa pasen a un estado organizado coherente con un orden fractal natural. Puede compararse con dispositivos de terapia láser de baja energía". De acuerdo en que una lente polarizada es capaz de filtrar la luz "ordinaria" y dejar pasar sólo una porción de esa luz con determinadas características, quizá también que puede conseguir que el agua pase a un estado fractal natural. Pero esa luz no va a travesar la epidermis más que unas pocas micras, por lo que sólo va a afectar a las capas más superficiales de la piel. No se entendería cómo va a afectar eso al acúfeno, teniendo en cuenta que el acúfeno no es fenómeno del oído interno, sino de la codificación que el Sistema Nervioso Central hace de la señal auditiva.

#### Láser ótico:

El láser, de forma parecida a la radiofrecuencia, se trata de comunicar una cantidad de energía a través de un rayo de luz con determinadas características. Se usa y funciona en cirugía (hace un corte exangüe) y en rehabilitación (puede llegar a calentar una zona determinada, favorecer su vascularización y aumentar su metabolismo). El problema es que, en el oído, hay muchas dificultades para conseguir que un rayo de luz llegue hasta la zona deseada. Se podría hacer p.e. mediante una perforación timpánica, así el acceso sería relativamente fácil, pero precisaría de una cirugía previa. Y al calentar el oído interno, se corre el riesgo de lesionarlo definitiva e irreversiblemente. Hacer un tratamiento láser para el oído interno enfocando el rayo sobre cualquier zona de la piel de la cabeza, parece de efectividad nula.

## **DIVISIONES DE LA MEDICINA ALTERNATIVA Y COMPLEMENTARIA.**

Dentro de la medicina complementaria y alternativa, existen una gran variedad de técnicas y procedimientos.

En España no existe ninguna regulación al respecto, por lo que vamos a utilizar las divisiones que hace el Centro Nacional de Medicina Complementaria e Integrativa NCCIH, que es un organismo gubernamental de Estados Unidos. Ellos utilizan únicamente el término “métodos complementarios”, y en ese concepto se engloban las técnicas que se incluyen en los siguientes grupos:

## **PRODUCTOS NATURALES**

Este grupo incluye productos diversos, como hierbas, vitaminas, minerales y probióticos.

El uso de las hierbas y plantas medicinales se conoce desde que el mundo es mundo, si bien en las últimas décadas se han presentado cientos de productos, suplementos y dietas a los que se atribuyen súper-poderes y resultados extraordinarios que consideramos que en absoluto se corresponden con la realidad.

En primer lugar hay que tener en cuenta que “natural” no significa en absoluto que no pueda tener efectos perjudiciales en el organismo.

Dentro de esos productos “naturales” supuestamente beneficiosos para el vértigo en general, tenemos el jengibre, manzanilla, romero, lavanda y espliego, flor de la pasión, albahaca, vid roja...

Tanto los productos derivados de las plantas como los suplementos vitamínicos en exceso pueden desencadenar efectos adversos, pueden interferir con la medicación, producir interacciones o alterar la coagulación. Así mismo, pueden estar contaminados por pesticidas o metales pesados en función de su elaboración.

SIEMPRE, siempre hay que informar al médico si se está tomando algún producto de hierbas o plantas por muy inocuos o inofensivos que nos puedan parecer.

Por supuesto, una alimentación equilibrada, en la que se tomen todos los alimentos con moderación, es beneficiosa para esta y para todas las enfermedades. Tenemos una

Guía en nuestra zona de socios de ASMES donde se detallan específicamente los alimentos que son más beneficiosos y los más perjudiciales para nuestra enfermedad.

#### Otros remedios caseros sin base fisiopatológica alguna:

- un paño de alcohol sobre la frente: “permite estabilizar a quien sufre de vértigo de forma inmediata”
- Frotar nariz, frente y sienes con vinagre
- Presionar suavemente “el hueco del tobillo especialmente el punto que se encuentra ubicado cerca del borde exterior del hueso”

Repetimos: estos remedios no tienen base fisiopatológica alguna.

Dentro de los remedios caseros, muchas páginas web incluyen **las maniobras bien conocidas y contrastadas, de Epley, Semont y los ejercicios de Brandt-Daroff**. Estas maniobras han cobrado cierto interés en las redes sociales desde que recientemente, la doctora Foster publicara en su canal de YouTube su propia maniobra, una variante de Epley. En todas estas páginas, se presentan estas maniobras y ejercicios como tratamiento “para el vértigo”. Pero **sólo** han demostrado eficacia en un tipo muy concreto de vértigo: el vértigo posicional paroxístico benigno (VPPB). Creo que si paciente en plena crisis de Ménière intentara hacer estas maniobras, rápidamente se daría cuenta de por qué son inefectivas en otros vértigos

#### PRÁCTICAS SOBRE LA MENTE Y EL CUERPO

**Yoga:** técnica de concentración y relajación derivada de la doctrina filosófica hindú, que mediante posturas, ejercicios de respiración y meditación se practica para conseguir un mayor control físico y mental.

**Quiropráctica:** es la manipulación de la columna vertebral y las articulaciones, junto con masajes, para tratar síntomas músculo-esqueléticos.

**Osteopatía:** es una técnica de diagnóstico y tratamiento en la que se usa la manipulación física para restaurar desarreglos músculo-esqueléticos, que pueden estar relacionados, según su planteamiento, con el mal funcionamiento de otros órganos internos.

**Reflexología:** técnica de compresión y masaje de puntos reflejos, básicamente de las manos y los pies, que indican pueden provocar efectos beneficiosos en otro órgano del cuerpo.

**Meditación y técnicas de relajación en general:** estado de entrenamiento y concentración mental, eliminando la atención de los estímulos externos, con el fin de conseguir la sensación de relajación y los beneficios que ello conlleva.

**Masajes terapéuticos:** manipulación manual, que se usa principalmente para recuperar la movilidad de los músculos que pueden estar dañados, y de la función circulatoria, lo que puede aliviar síntomas dolorosos y proporcionar bienestar.

**Shiatsu:** tipo de masaje japonés que emplea la presión de los dedos sobre los puntos de acupuntura del cuerpo, con la intención de aliviar dolores o anestesiar determinadas zonas.

**Aromaterapia:** es un método que se basa en los efectos que pueden producir los aromas en el organismo mediante la estimulación cerebral. Se usa mediante la inhalación directamente, o también se aplica en masajes empleando aceites aromáticos y esenciales de origen vegetal, que se pueden absorber a través de la piel.

**Tai-chi y Chi-kung:** secuencias de ejercicios físicos, coordinados, lentos y suaves, control de la respiración y movimientos armónicos, con el objetivo de relajar el estrés y revitalizar la mente y el cuerpo.

→ Dado el componente de ansiedad y estrés que afecta a todas las enfermedades, a las crónicas en general y a la nuestra en particular, que nos empeora y que incluso puede llegar a ser un desencadenante de las crisis de vértigos, cualquier técnica complementaria que sirva para relajarnos sería aceptable.

→ técnicas en movimiento, como el yoga, el tai-chi y el chi-kung, pueden ayudar además al control y el mantenimiento del equilibrio, que en nuestra enfermedad se ve especialmente afectado.

**Nueva medicina germánica:** desarrollada por Ryke Geerd Hamer, al cual se inhabilitó como médico por mal praxis. Esta “nueva medicina” critica la medicina basada en la evidencia, vigente en el mundo occidental actual y promete la cura de todo tipo de enfermedades, como el cáncer. Según Hamer, la medicina clínica actual es parte de una conspiración sionista para ir diezmando a los no judíos. Su método de tratamiento propone que resolver los conflictos internos, sufriendo dolor, es el único método apropiado para recuperarse. Por tanto, si el paciente evita enfrentarse a sus conflictos, sólo él será responsable de su muerte.

No existe ninguna evidencia científica sobre sus resultados.

La nueva medicina germánica se basa en:

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

CIF G-66856543

C/Artur Costa, nº 19 Bajos - 08850 Gavà (Barcelona)

Puedes hacerte socio o hacer una donación en <http://www.sindromedemeniereespana.com/asociate>  
[www.asmespana.es](http://www.asmespana.es) [asm espana@gmail.com](mailto:asm espana@gmail.com)

- Las enfermedades graves son consecuencia de un acontecimiento vital traumático, agudo y experimentado en soledad, lo cual provocaría un “conflicto biológico”
- En la siguiente fase, según Hamer, se entra en un proceso de tipo infeccioso, reumático o alérgico, con predominio de signos parasimpáticos, edema y proliferación de células gliales
- Diferentes partes del encéfalo (el cerebro) controlan diferentes enfermedades a partir de una relación (no descrita) con los tejidos procedentes de diferentes orígenes embrionarios
- Los microorganismos que consideramos patógenos en realidad no producen enfermedades, sino que son instrumentos a las órdenes del cerebro para ayudar a la fase de curación

**Bioneuroemoción y biodescodificación:** derivado del anterior, su principal impulsor es Enric Corbera, en España. Se fundamenta en que las enfermedades no existen y son la respuesta biológica a un conflicto psicológico. Según ellos la clave para sanar al enfermo es buscar la emoción inconsciente que ocasiona la enfermedad y modificarla de manera consciente. No existe ninguna evidencia científica sobre sus resultados

### **OTRAS PRÁCTICAS COMPLEMENTARIAS**

**El Ayurveda y los mudras:** es la medicina tradicional de la India, y se basa en equilibrar los cinco elementos tierra, agua, fuego, aire y éter, pues consideran que el desequilibrio es lo que produce la enfermedad. Incluye dieta y medicamentos de herboristería.

Para ellos cada uno de los dedos representa a uno de esos elementos, y con las posturas de las manos también se puede conseguir ese equilibrio entre los mismos. Esas posturas o gestos tienen carácter sagrado, y hay que complementarlas con la meditación mientras dure la postura, ya que se incide en la necesidad de implicar el cuerpo, la mente y el espíritu tanto en la prevención como en el tratamiento de las enfermedades.

**Acupuntura:** es una rama de la medicina tradicional china, que se basa en usar una serie de agujas en puntos estratégicos y así activar los canales de energía con los que se trabaja en dicha medicina. Según esta medicina, el vértigo (no distinguen Ménière ni ninguna otra enfermedad del oído interno, sino sólo "vértigo") puede ser provocado por tensión emocional, por exceso de trabajo, por descanso insuficiente o por mala alimentación. Consideran que es una insuficiencia de Chi, y que tonificando unos órganos se restablece la energía.

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

CIF G-66856543

C/Artur Costa, nº 19 Bajos - 08850 Gavà (Barcelona)

Puedes hacerte socio o hacer una donación en <http://www.sindromedemeniereespana.com/asociate>  
[www.asmespana.es](http://www.asmespana.es) [asmespera@gmail.com](mailto:asmespera@gmail.com)



**Homeopatía:** es un sistema médico alternativo que se basa en que si una sustancia produce una enfermedad al administrársela a una persona sana, también debe curarla cuando se le administra a una persona enferma. Los remedios homeopáticos actuales son sustancias muy, muy diluidas. Según sus postulados, cuanto más diluida esté ese medicamento, mayor será su potencia. Llegan a tales extremos de dilución que, con las modernas técnicas de laboratorio, no se encuentran resto alguno de medicamento. Los homeópatas afirman que las moléculas del disolvente adoptan la forma del medicamento y esto es lo que le confiere propiedades curativas.

**Naturopatía:** es un sistema de diagnóstico y tratamiento basado en ayudar a la naturaleza, facilitando la utilización de los mecanismos de curación del propio cuerpo para alcanzar un punto de salud óptimo.

No existe una constancia clara de que estas técnicas sean efectivas en el tratamiento de nuestra enfermedad, más allá de la posible relajación que alguna de ellas puede inducir, con el consiguiente beneficio del control del estrés.

### TERAPIAS “ENERGÉTICAS”

Aparte de las englobadas en los apartados anteriores, hay cientos de terapias que no están englobadas en ningún apartado, y sobre las que no existe ningún tipo de regulación ni evidencia. Entre ellas están las que basan en el uso de los campos de energía para influir en el estado de salud, o bien que tratan de modificar los campos que supuestamente rodean y penetran en el cuerpo humano, o bien que utilizan de manera no convencional los campos electromagnéticos con el mismo fin.

Entre otras:

**Reiki:** es una técnica por la que se canaliza la Energía Universal a través de las manos aplicadas al paciente, lo que promueve su curación física, emocional o mental.

**Flores de Bach:** Se trata de una decocción de un conjunto de flores en una solución alcohólica (brandy). Este tratamiento se basa en que enfermedades son consecuencia de trastornos o desequilibrios de la dimensión emocional-mental de la personalidad. Originalmente este tratamiento iba dirigido a aliviar desequilibrios psico-emocionales y de carácter (tales como miedo, impaciencia, angustia, incertidumbre, ira, confusión, intolerancia, timidez, entre otros), para influir o prevenir padecimientos físicos y psíquicos.

**Toque terapéutico:** es una variante de la imposición de manos, y se basa en la creencia de que al pasar las manos sobre el enfermo, se pueden identificar desequilibrios de

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

CIF G-66856543

C/Artur Costa, nº 19 Bajos - 08850 Gavà (Barcelona)

Puedes hacerte socio o hacer una donación en <http://www.sindromedemeniereespana.com/asociate>  
[www.asmespana.es](http://www.asmespana.es) [asmespana@gmail.com](mailto:asmespana@gmail.com)

energía y a través de su fuerza de curación facilitar la restauración del equilibrio. En esta técnica podríamos incluir el Chamanismo, el chamán es el miembro de la tribu que está en contacto con el mundo de los espíritus y conoce las técnicas para tratar con ellos. Siguiendo este concepto de la naturaleza, la enfermedad ocurre cuando algún espíritu se aloja en el cuerpo de una persona y empieza a molestarle. El trabajo consiste en identificar qué espíritu es el responsable de los síntomas y, una vez identificado el espíritu, encontrar la forma más adecuada de expulsarlo.

**Terapia neural:** Supuestamente trata de influir sobre el sistema nervioso vegetativo a base de inyectar un anestésico local (procaína u otros) en determinadas zonas del cuerpo. Según una de sus teorías, la energía del cuerpo fluye libremente, y las lesiones en los tejidos afectarían el flujo energético. Al anestesiar la zona lesionada, se conseguiría restituir el flujo normal de energía. No entendemos cómo podrían influir en el funcionamiento del oído interno.

**Medicina cuántica:** La "medicina de futuro", donde todo lo existente "es interpretado como energía en diferentes formas de manifestación. Mediante la aplicación del sistema terapéutico basado en recibir cuántos de energía, los procesos biológicos recuperan los niveles energéticos característicos para la actividad que deben realizar, creando las condiciones más favorables para recuperar la buena salud, restableciendo el orden desde lo más pequeño, así moléculas y células optimizan la memoria de su funcionamiento eficiente y ordenado".

**Par biomagnético:** es una técnica que defiende que aplicando pequeños imanes de una determinada fuerza y polaridad en ciertos puntos específicos del cuerpo (encima de la ropa), elimina en un tiempo muy breve virus, bacterias, hongos o parásitos; patógenos que causan un alto porcentaje de las enfermedades afectan a la población.

→ Insistimos de nuevo, no existe constancia de que estas técnicas sean efectivas en el tratamiento de nuestra enfermedad, ni de ninguna otra, más allá de la posible relajación que alguna de ellas puede inducir, con el consiguiente beneficio del control del estrés.

Se pueden consultar otras pseudomedicinas en el siguiente enlace:  
<http://www.apetp.com/index.php/lista-de-terapias-pseudocientificas/>

## CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

Cuando nos sentimos enfermos estamos especialmente sensibles y vulnerables. A veces sentimos que nuestros médicos no nos entienden, o que son fríos y distantes, los hospitales son poco acogedores y crees no recibir el trato que deberías. En muchas técnicas y terapias alternativas te parece ser mejor tratado, lugares cálidos, acogedores, música relajante, y una persona que se dedica solo a ti. Si eres sensible y necesitas atención puedes sentir que eso te ayude, pero lamentablemente nuestra enfermedad y la mayoría de enfermedades van más allá de este tipo de cosas.

Tengamos en cuenta que para impartir la mayoría de las terapias no hace falta ninguna formación salvo unos cursos de días, o algunas semanas. Puede que sean personas muy capaces y que te transmitan mucha energía, o mucha paz, y que probablemente eso te venga muy bien, pero nada más. Eso sí, el precio lo tienes que pagar te funcione o no.

Que los enfermos necesitamos de un trato cercano, cálido y sentirnos comprendidos es muy importante, pero que no dejemos que nadie, en posición de superioridad sobre nuestra vulnerabilidad y nuestras necesidades se aproveche de nosotros, también lo es. Seamos conscientes de en manos de quién ponemos nuestra salud o nuestra enfermedad.

## DEFINIENDO EFECTO PLACEBO

Se entiende como efecto placebo el efecto beneficioso o positivo producido por un producto, tratamiento o intervención que por sí mismo no tiene un efecto curativo para el problema que se está tratando.

El funcionamiento de este efecto se explica a nivel psicológico. El paciente que recibe el placebo tiene expectativas de curarse en función de la historia aprendida en su vida de que tras seguir un tratamiento se mejora. Influye también la sensación de profesionalidad o competencia de quien te lo aplica, el tipo de problema que se enfrenta, los rituales de aplicación, la presentación del mismo e incluso su coste. Aunque tiene algunas bases neurológicas que lo pueden explicar, este efecto es en gran parte un misterio.

Este proceso, en teoría se aplica solo a nivel de investigación y no a nivel clínico por los conflictos éticos que genera. El efecto se puede aplicar igualmente a la mayoría de las terapias complementarias o alternativas, tengámoslo en cuenta.