

# CONSEJOS PARA DESPLAZAMIENTOS Y VIAJES DE UN ENFERMO DE MÉNIÈRE

---

# ÍNDICE

---

PENSANDO EN DESPLAZARSE.....	3
APPs ÚTILES PARA INSTALAR EN SU MÓVIL.....	5
1.    “Meniere”.....	5
2.    “My112” con geolocalización.....	5
3.    “S.O.S Emergencias”.....	6
4.    “Teléfonos de Emergencia”.....	6
EL VIAJE O DESPLAZAMIENTO.....	7
○    CONDUCCION.....	7
○    SALIR A CAMINAR.....	7
○    IR EN COCHE (NO CONDUCIENDO).....	7
○    VIAJAR EN AUTOBUS, TREN O METRO.....	7
○    ESCALERAS MECÁNICAS.....	8
○    VIAJES LARGOS.....	8
○    MAREO POR MEDIOS DE TRANSPORTE – CINETOSIS.....	9
○    VIAJAR CON AUDÍFONOS.....	10
○    PARA LOS VIAJEROS SORDOS.....	11
○    ALOJAMIENTO.....	11
VIAJES EN AVIÓN.....	11
○    En el aeropuerto.....	12
○    Consejos generales.....	12
○    Influencia de la presión atmosférica sobre Ménière.....	14
○    Miedo a volar por los problemas de oídos.....	14
○    ¿Qué causa dolor en los oídos durante el vuelo?.....	14
○    Volar con acúfenos.....	15
○    Volar con un drenaje timpánico.....	16
○    Volar después de la cirugía de oído.....	16
○    Volar con audífonos.....	17
VIAJES POR MAR.....	17
CONSEJO FINAL.....	18
REFERENCIAS.....	18

## PENSANDO EN DESPLAZARSE

Las particularidades de nuestra enfermedad, tanto por las crisis frecuentes de vértigo, como por la incertidumbre sobre cuándo se pueden presentar éstas, pueden hacer que las personas se resistan a desplazarse, a viajar, o incluso a salir de casa. Se pueden tomar algunas medidas básicas para hacer que el desplazamiento sea más fácil, tanto si es salir a hacer la compra como si es ir de vacaciones al extranjero. En cualquier caso, el estrés y el cansancio son dos de los principales factores que pueden desencadenar una crisis, por lo que hay que tenerlo todo bien planificado y organizado con anterioridad.

En cualquier desplazamiento lleve:

- Su medicación por si la necesita en caso de crisis de vértigo aguda.
- Bolsas de plástico o bolsas para el mareo que se proporcionan en los aviones.
- Su teléfono móvil con la batería cargada y el primer teléfono de la lista con la persona de contacto en caso de emergencia. Ponga "Aa + Nombre".
- Lleve el carnet que ASMES ha creado de emergencias, en español y/o inglés, que nos acredita como personas con síndrome de Ménière y que es descargable gratuitamente desde [www.asmespana.es](http://www.asmespana.es):



1. Imprímalo en el tamaño que quiera.
2. Añada el número de teléfono de contacto que desee si prefiere que alguien le recoja y le lleve a casa (si esa es su preferencia) o para informarlo de su situación. Quien le atienda puede llamar por usted.
3. Añada su foto si así lo desea.
4. Plastifíquelo para protegerlo.
5. Llévelo siempre consigo en el bolso o en la cartera.

6. Le puede ser muy útil si tienes una crisis de vértigo fuera de casa para evitar malentendidos. Puede mostrar que tiene una enfermedad que la provoca (y no la bebida etc...), si no puede hablar o tiene muchas dificultades, incluso si profesionales médicos le atienden.
  7. Sólo lleva información muy básica, pero necesaria, ya que todos nosotros preferimos diferentes maneras de sobrellevar una crisis de vértigo.
- Si su audición es deficiente, puede avisar a la gente de su pérdida auditiva y explicarles cómo le pueden ayudar con el siguiente carnet (descargable gratuitamente desde [www.asmespana.es](http://www.asmespana.es)):



Está en diferentes idiomas para que pueda usarlo en sus viajes.

## APPS ÚTILES PARA INSTALAR EN SU MÓVIL

### 1. "Meniere"

Desarrollada por Otoneurólogos y cedida altruistamente a ASMES. No dejes de monitorizar tus síntomas aun estando de vacaciones.

#### NUEVA APP "MENIERE" Toma el control de tu Ménière



- Se trata de una interesante herramienta desarrollada para hacer un seguimiento exhaustivo de la evolución de tu Ménière.

- La App facilita que los pacientes podamos registrar nuestra sintomatología durante las crisis de vértigo junto con las características de esos síntomas (intensidad, frecuencia, duración, etc.) para así hacer un mejor seguimiento durante la consulta a nuestro otorrino.

- También incluye algunos otros síntomas para poder diferenciar la enfermedad de Ménière de otras entidades que cursan también con vértigo episódico como la migraña vestibular.

- Por otro lado, tiene un apartado de utilidades incluyendo la posibilidad de hacer "audiometrías" (para documentar la fluctuación auditiva) y determinar la vertical visual subjetiva.

- La App se completa con información sobre la propia enfermedad de Ménière y recomendaciones sobre hábitos saludables y medidas higiénico-dietéticas que contribuyan a un control mejor de la enfermedad.

\* Para iPhone, iPad (próximamente también para ANDROID)



### 2. "My112" con geolocalización:

El Centro de Atención y Gestión de Llamadas de Urgencia, el Teléfono 112 pone a disposición de los ciudadanos una App gratuita para teléfonos móviles que permite el envío automático de las coordenadas de localización de la persona que llama al teléfono 112 para alertar de una emergencia.

Una vez descargada, si tiene una emergencia puede llamar al 112 desde la aplicación. El operador del 112 recibirá su llamada geolocalizada y avisará a los cuerpos de emergencia necesarios.

La geolocalización es especialmente indicada para casos en que la persona que sufre la emergencia



(en este caso una crisis de vértigo donde nadie le pueda ayudar) o que cuando no sabe dónde se encuentra exactamente.

Además es una aplicación accesible a personas sordas a través de pictogramas, vídeos en lengua de signos en catalán y castellano, y un servicio de geolocalización.

Compatibilidad solo con Centros 112 de:

- Centro 112 de Madrid
- Centro 112 de Castilla y León
- Centro 112 de Islas Baleares
- Centro 112 de Cataluña
- Centro 112 de Cantabria
- Centro 112 de Melilla

Para todos aquellos que estén fuera de la cobertura de la App "My112" hay otras opciones como por ejemplo:

### 3. "S.O.S Emergencias"

La App para uso exclusivo en España, comunica con los servicios de emergencias enviando ubicación y realizando llamada telefónica.  
Para Apple y Android.

### 4. "Teléfonos de Emergencia"

No envía geolocalización pero sirve para marcación rápida de teléfonos de emergencia con los principales cuerpos de seguridad y de emergencia sanitaria de España.  
Solo para Android.



**NO TE QUEDES TIRADO/A**  
Aplicaciones de emergencia para tu móvil

**My112**  
En caso de emergencia, con una sola pulsación, comunicas con el 112 e indicas tu ubicación exacta.  
\*Comprobar zonas de cobertura.

**S.O.S Emergencias**  
La App para uso exclusivo en España, comunica con los servicios de emergencias enviando ubicación y realizando llamada telefónica.  
\*Comprobar zonas de cobertura.

**Teléfonos de emergencias**  
No envía geolocalización pero sirve para marcación rápida de teléfonos de emergencia con los principales cuerpos de seguridad y de emergencia sanitaria de España.

Google Play      Disponible en el App Store

**ASMES**  
Asociación Síndrome de Ménière España



## EL VIAJE O DESPLAZAMIENTO

---

### CONDUCCIÓN

El hecho de si un enfermo de Ménière puede/debe conducir es una duda y una preocupación muy común.

Como asociación ASMES, creemos que lo más recomendable y sensato es dejar de conducir, olvidarse del coche por completo, aunque entendemos que algunas personas dependen enteramente del coche para alguno de sus desplazamientos por carecer de transporte público u otros medios. En ese caso extremar las precauciones, detenerse ante el más mínimo indicio de malestar y ser conscientes de que hay vértigos que no avisan en absoluto y son repentinos, aunque no sean muy frecuentes o aunque no hayan pasado previamente.

### SALIR A CAMINAR

Si usted está retomando sus salidas a caminar, muévase dentro de una distancia que le permita sentirse seguro cerca de su casa hasta que vaya cogiendo confianza. Dar paseos cortos y en círculo, en vez de ir y venir en línea recta. Camine a su propio ritmo, y ajuste su ritmo y su paso para mantener cómodamente el equilibrio mientras camina. Use un calzado de tacón bajo, confortable y cómodo, y lleve una bolsa con todo aquello que pueda necesitar. Si le ayuda, use un bastón. Hay bastones plegables que se pueden llevar en un bolso o un bolsillo cuando no se están usando.

### IR EN COCHE (NO CONDUCIENDO)

Si a usted el movimiento le produce mareo, lleve algunos de sus medicamentos y bolsas de plástico a mano.

Los reflejos de la luz del sol a través de la sombra de los árboles, o ver pasar los postes telegráficos rápidamente, pueden provocar mareos.

Hay asociaciones de automovilistas que le ayudan en el traslado, tanto de usted como de su coche, si usted se sintiera mal repentinamente lejos de su casa, si bien es un servicio que debe ser contratado previamente en la mayoría de los casos.

### VIAJAR EN AUTOBUS, TREN O METRO.

Viaje siempre sentado si es posible, ya que mantener el equilibrio cuando el vehículo arranca o se detiene es difícil. Cuando viaje en autobús de larga distancia asegúrese de reservar un asiento y no ir en la parte de arriba (si es doble) que es más inestable.

Estaciones de metro, autobús o tren suelen ser muy ruidosas, use tapones si lo necesita.

Si su audición es deficiente, use la tarjeta que le hemos recomendado en la página 4 para avisar a la gente de su pérdida auditiva y explicarles cómo le pueden ayudar.

### **ESCALERAS MECÁNICAS**

Si el movimiento le molesta, tenga cuidado al subir y bajar escaleras mecánicas; mantenga la mirada al frente.

### **VIAJES LARGOS**

Si es posible, planea el viaje con un amigo, familiar o compañero que entienda lo que le pasa y sepa que hacer en caso de un ataque. Para evitar el cansancio y el estrés, téngalo todo preparado un día o dos antes de salir, así usted podrá descansar el día antes y tener una buena noche de sueño.

Planifique el viaje dejando bastante tiempo para las conexiones, especialmente entre los diferentes medios de transporte. Un servicio de autobús específico que sirva para enlazar con un tren en particular es una buena opción, porque el personal será consciente de que la gente tiene la intención de hacer una conexión y tienen que cumplir los horarios. Incluya períodos de descanso adecuados cuando viaje, bien sea un descanso cada cierto tiempo o bien un día entero libre.

Si su audición es deficiente, use la tarjeta que le hemos recomendado en la página 4 para avisar a la gente de su pérdida auditiva y explicarles cómo le pueden ayudar.

Ponga siempre en el equipaje un poco más de los medicamentos de los que usted piensa que va a necesitar, especialmente aquellos que sólo toma durante los períodos de vértigo agudo o mareos, con el fin de que si tuviera algún retraso en el viaje, no se quede sin la medicación necesaria. A veces, los horarios sufren cambios.

Si va a visitar a amigos y familiares no dude en decirles que tiene una dieta especial hiposódica. Les disgustaría más que usted no pudiera disfrutar de una comida que le han preparado, simplemente porque tiene más sal y usted no puede tomarla.

Trate de mantener su mente ocupada y de no preocuparse por tener un ataque. Haga respiraciones profundas y use su propia técnica de relajación personal. Piense en algo agradable o escuche música relajante.

En un viaje de negocios, si es posible, termine el trabajo antes de llegar a sentirse demasiado cansado.



Aunque viajar en la mayoría de los casos significa diversión, el desplazamiento puede ser estresante a veces, sobre todo si se es sordo, si se tiene una deficiencia auditiva o un trastorno crónico del oído. Hay tantas cosas que hacer y que recordar que lo último que necesita es estresarse por sus oídos, sus audífonos u otras preocupaciones relacionadas con el tema, así que vamos a proporcionarle la información necesaria para ayudarle a prepararse para su viaje:

- a. Asegúrese de que su agencia de viajes, el personal de transportes, los guías turísticos y el personal del hotel, etc. son conscientes y han entendido perfectamente su situación y el método preferido de comunicación preferido por usted, en particular para alertarle en caso de una emergencia.
- b. Informe siempre a la tripulación o a los responsables del medio de transporte que utilice que usted tiene problemas de audición, podría recibir tratamiento especial.
- c. Recuerde llevar las tarjetas que le hemos proporcionado en la página 4 con referencia a su discapacidad auditiva y a la enfermedad de Ménière ya que relata cómo deben tratarle en caso de crisis.
- d. Quédese cerca del personal en los puntos de salida, con el fin de que se pueda buscar ayuda puntual en caso de ser necesario.
- e. Lleve cualquier dispositivo de soporte personal que necesite (por ejemplo, alarmas de despertarse con vibración, enmascaradores de tinnitus).
- f. Asegúrese de conocer el itinerario y todos los detalles del viaje exactamente, así como de que lleva encima una copia de todo para el caso de que se pierda.
- g. Tenga en cuenta el tráfico potencialmente más intenso, el ruido ambiental y otros tipos de contaminación en algunos países.
- h. Investigue su destino o destinos antes de la salida para tomar conciencia de los eventos y de las diferencias culturales, así como de las diferencias climáticas que le pueden afectar a usted.
- i. Antes de la salida, discuta las estrategias de afrontamiento con alguien que tenga dificultades auditivas o trastornos auditivos similares a usted y que haya visitado previamente el mismo destino.
- j. Sepa cómo ponerse en contacto con los funcionarios consulares en los países que va a visitar en caso de que necesite ayuda para obtener un tratamiento médico competente. Asegúrese de tener un seguro de salud de viaje adecuado.

### **MAREO POR MEDIOS DE TRANSPORTE - CINETOSIS**

No se debe confundir la inestabilidad o el mareo causada por el Ménière con los mareos provocados por los medios de transporte y que se llama Cinetosis.

*Cinetosis: El mareo por movimiento o cinetosis es un problema común entre las personas que viajan en automóvil, tren, avión, y especialmente, en barco. Cualquier persona puede tenerla, pero es más común en niños, mujeres embarazadas y personas que toman ciertas medicinas. La cinetosis puede suceder repentinamente, con una sensación de mareos y sudores fríos. Eso puede conducir a vértigo, náusea y vómitos.*

El mareo por movimiento ocurre cuando el cerebro recibe señales contradictorias sobre el movimiento. Las náuseas son a menudo provocadas por las turbulencias y la vibración y empeoran con el calor, la ansiedad, el hambre o bien por comer en exceso. Los principales síntomas son malestar estomacal, náuseas, vómitos, sudoración y mareos.

El mareo se puede minimizar antes y durante el viaje al moderar la ingesta de alimentos, líquidos y alcohol. La fijación de los ojos en un objeto fijo o en el horizonte puede ayudar, así como también tumbarse y mantener los ojos cerrados. Otras medidas incluyen la elección de un asiento donde se sienta menos el movimiento, abstenerse de leer, y sentarse cerca de una ventana abierta o un respiradero, si es posible. Una cabina en el centro del barco y cerca del nivel del agua puede reducir el mareo en algunas personas. Para las víctimas severas del mareo por movimiento, tanto si el desplazamiento es por tierra, como por aire o por el mar, normalmente se recomiendan medicación contra el mareo. Se debe ser consciente, sin embargo, que estos medicamentos pueden causar somnolencia, aturdimiento y sequedad en la boca y pueden causar confusión, caídas y otros problemas en las personas mayores.

### VIAJAR CON AUDÍFONOS

- k. Revisar / mantener sus audífonos antes de salir para asegurarse de que están en buen estado de funcionamiento
- l. Aprovisionarse de baterías suficientes para el tiempo de duración de su viaje
- m. Lleve las herramientas de limpieza del audífono y úselas regularmente
- n. Asesórese antes de irse, si viaja a destinos donde el clima es probable que sea extremo (caliente, frío, húmedo o seco) sobre la mejor manera de cuidar sus audífonos y sus baterías en esas condiciones.
- o. Considere la posibilidad de quitarse los audífonos para minimizar cualquier molestia asociadas con los cambios de presión durante el viaje en avión. No obstante, esto no siempre es necesario.
- Considere el uso de tapones, tal como se recomienda en el apartado de personas con trastornos crónicos de los oídos.
- p. Considere asegurar los audífonos contra robo, pérdida o daño durante el viaje

- q. Verifique los lugares y datos de contacto de los centros de servicio para sus audífonos en el lugar de destino antes de la salida, y compruebe dónde puede comprar las baterías si se le terminan mientras que está lejos de su hogar.
- r. Compruebe si hay dispositivos de ayuda a la audición disponibles para su uso (por ejemplo, bucles de oído en las instalaciones de recepción de alojamiento, instalaciones de subtítulos en televisores de hoteles, etc.).

### PARA LOS VIAJEROS SORDOS

Si el lenguaje de señas es su principal medio de comunicación:

- Tenga en cuenta que las señales escritas en los aeropuertos o en otros países no siempre están en un idioma que usted entiende.
- Tenga en cuenta que los funcionarios de algunos países no pueden hablar o leer en español o en inglés, y esto puede conducir a malentendidos. No dude en buscar ayuda cuando sea necesario.

Busque los datos de contacto de las organizaciones comunitarias sordas de las ciudades capitales, estados o países a los que va a visitar, para poder tener acceso a información sobre intérpretes, clubes sordos, etc., en caso de necesidad.

### ALOJAMIENTO

Algunas tarjetas de registro de hotel permiten a los huéspedes identificar si tienen alguna necesidad especial. Esto puede incluir la necesidad de asistencia en caso de una evacuación, como por ejemplo la notificación de una alarma de incendio si el edificio no tiene alarmas visuales de incendio. La redacción que puede encontrar en la tarjeta de registro sería más o menos la siguiente: "Si es probable que tenga alguna dificultad para escuchar las alarmas o evacuar el edificio en caso de emergencia, marque esta casilla". Le animamos a que ofrezca esta información al registrarse para que sus necesidades sean tenidas en cuenta.

## VIAJES EN AVIÓN

---

No existe ninguna investigación que sugiere que las personas con enfermedad de Ménière no deben volar, ni hay evidencias que vuelo aumenta los síntomas de la enfermedad de Ménière pero está claro que cada paciente es diferente. Pero si se

queda más tranquilo puede hablar con su médico antes de su viaje para discutir sus preocupaciones y para obtener su recomendación.

La mayoría de los enfermos de Ménière no tienen ninguna dificultad con el vuelo, de hecho, algunos se sienten mejor tras la experiencia por el reto conseguido pero siempre hay alguna excepción.

### En el aeropuerto

Al pasar por los puntos de control de seguridad debe observar atentamente al personal de seguridad para ver si se ha activado alguna alarma. El personal de seguridad responde a un sonido o pitido del dispositivo de seguridad, que indica si usted lleva objetos de metal. Es posible que usted no oiga este pitido, por lo que debe permanecer alerta y atento cuando pasa por los puntos de control de seguridad y debe asumir la responsabilidad de verificar con los guardias de seguridad antes de continuar. Se han dado casos en los que un pasajero no oyó el pitido y pasó por el puesto de control, sin saber que se le pedía que se detuviera, con el riesgo que ello conlleva. Por favor asuma la responsabilidad, por su seguridad y la de los demás, de permanecer vigilante y atento en este proceso. El control de seguridad se lleva a cabo por su propia seguridad y la de todos los pasajeros.

Asegúrese de revisar regularmente la tarjeta de salida para ver si hay cambios de vuelo, ya que es posible que no oiga los anuncios. Algunos aeropuertos ahora muestran subtítulos en los televisores en sus terminales.

Lleve siempre su tarjeta: "*Por favor, hable claramente, tengo problemas de audición*" (vea página 4) ya que le ayudará cada vez que se encuentre puntos de control, especialmente en cada punto de embarque, controles de seguridad, con funcionarios de aduanas, etc. Nadie sabe que usted es sordo, lo tiene que ir repitiendo cada vez, y la tarjeta lo hace por usted.

### Consejos generales

- Puede contratar un seguro de viaje para vacaciones en el extranjero en caso de que deba cancelarlo aunque generalmente no cubre las enfermedades crónicas como el Ménière. Aun así, infórmese.
- Si teme una crisis de vértigo, elija un asiento de pasillo, y desde el que sea más fácil acceder a los servicios, o si lo prefiere uno de ventanilla para quedar más recostado y lejos de miradas. En caso de crisis de vértigo y vómitos, informe a la tripulación y use las bolsas que se proporcionan para el mareo. La tripulación incluso puede

conseguir cambiar su asiento en caso de necesidad y proporcionarle agua. Y sobre todo mucha calma.

- Si es posible, reserve su asiento con antelación y solicite un asiento en un área de mínimo ruido y vibración. En los aviones siempre hay ruido pero puede sentarse lo más lejos posible de los motores en las alas.
  - Pregunte si la aerolínea sirve dietas especiales. Saber que se puede comer bien en el viaje reducirá el estrés de volar y así mismo el riesgo de un ataque. Sin embargo, es una buena idea para viajar largas distancias pedir una comida baja en sal al reservar su billete.
- s. Considere el uso de tapones para los oídos diseñados especialmente para evitar los cambios de presión bruscos, y quizás dolorosos, durante el descenso. Los cambios de presión continúan después de que el avión ha aterrizado. Los tapones para los oídos deben quitarse al salir del avión. Las personas con oídos sensibles y/o aquellos que sufren de una infección del tracto respiratorio superior o alergia deben considerar especialmente el uso de estos elementos. Los hay disponibles en tamaños para adultos para y niños. Tenga en cuenta que no se recomienda el uso de tapones blandos normales.
- t. Esté despierto antes de aterrizar ya que su trompa de Eustaquio no se abre tan eficazmente durante el sueño.
- u. Trague saliva regularmente durante los descensos del avión para evitar que sus oídos se taponen. Si el problema ocurre a pesar de la deglución regular, tape la nariz con los dedos, mientras que suavemente intenta soplar el aire por la nariz con la boca cerrada, pero sin liberar realmente el aire. Bostece, mastique chicle o chupe un caramelo duro para abrir su trompa de Eustaquio.
- v. Los bebés que viajan en aviones no pueden destaponar sus oídos intencionadamente, pero pueden hacerlo si están chupando un biberón o un chupete. Mientras aterriza, es mejor alimentar a su bebé haciéndole tragar y no permitirle dormir.
- Muchos viajeros aéreos con problemas de trompa de Eustaquio (o con resfriado) usan un descongestionante o spray nasal una hora antes del despegue y, si es necesario, antes del descenso. El descongestionante actúa para reducir las membranas que recubren la nariz y la garganta, permitiendo que los oídos se compensen más fácilmente. Cuando usted tiene una infección en la nariz y la garganta, el revestimiento de la trompa de Eustaquio se hincha y se bloquea más fácilmente. Si tiene que viajar, consulte a su médico de cabecera o a un farmacéutico local. Los descongestionantes reducen la inflamación y alivian la sensación de bloqueo.
- w. Tenga a mano un vaso de agua u otra bebida, (pero no alcohol) y dé tragos cada 15 a 30 segundos si es necesario. Manténgase hidratado durante el vuelo, consuma

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

CIF G-66856543

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)

líquidos. El aire en los aviones es muy seco porque está acondicionado y produce deshidratación. Evite beber alcohol en vuelo, aumenta el riesgo de deshidratación y aumenta también el estrés físico del vuelo.

### **Influencia de la presión atmosférica sobre Ménière**

Existen una serie de preguntas que se refieren a ¿cómo la presión atmosférica que rodea el cuerpo puede influir sobre la enfermedad de Ménière? No hay ninguna razón para evitar viajes en avión, si padece la enfermedad de Ménière. El problema con el Ménière se localiza en el oído interno, mientras que los cambios de presión al despegar y aterrizar afecta al oído medio. Mastique chicle si eso le ayuda como ya se ha mencionado.

Si su principal problema al volar es el dolor fuerte de oídos, eso no es del Ménière; 13% de la gente siente la presión en los oídos cuando vuela.

### **Miedo a volar por los problemas de oídos.**

Una de las principales preocupaciones de las personas con cualquier tipo de problemas de oído es volar. El vuelo puede causar dolor o malestar en los oídos y pérdida temporal de la audición, incluso para las personas con audición "normal". Esto suele pasar sólo mientras se está volando y debe volver a la normalidad después de un corto período de tiempo. En casos inusuales, los efectos pueden ser a más largo plazo. Si usted está preocupado por volar en general, discuta sus miedos con su médico de cabecera.

Muy raramente pueden prescribir tranquilizantes. Los ejercicios de relajación y respiración también pueden ser útiles para la ansiedad en general.

Si su única preocupación es que el vuelo puede ser perjudicial para sus oídos, en casi todos los casos puede seguir adelante y disfrutar de su vuelo. Si su motivo para volar es tomar unas vacaciones, usted tiene algo agradable y relajante en lo que pensar y por lo que seguir adelante.

### **¿Qué causa dolor en los oídos durante el vuelo?**

Aunque un avión comercial puede volar a más de 30.000 pies, la presión en la cabina se controla automáticamente al equivalente de una altura de alrededor de 6.500 pies. El efecto principal de este cambio de presión afecta al oído medio. El oído medio es la parte del oído detrás del tímpano, antes de la cóclea, y que contiene los huesecillos que conducen el sonido al oído interno y al nervio de la audición.



El dolor o malestar en los oídos y la pérdida temporal de la audición durante el vuelo se deben a una diferencia entre la presión de aire entre el oído medio y la presión atmosférica del avión.

El espacio en el oído medio normalmente se llena de aire a la misma presión que el aire circundante. El aire llega al oído medio a través de la trompa de Eustaquio, que conecta el oído medio a la parte posterior de la nariz y la garganta. La trompa de Eustaquio está cerrada por 95% del tiempo y sólo se abre cuando usted traga o bosteza: cuando esto sucede, la presión del aire a cada lado del tímpano iguala hacia fuera.

Los problemas con la igualación de la presión en el oído medio tienden a ocurrir cuando el avión baja a tierra. En este momento el aire en el oído medio está a una presión menor que el aire en la cabina, la trompa de Eustaquio puede bloquearse y los pequeños músculos de la garganta que lo abren pueden no ser capaces de hacerlo. El tímpano se presiona hacia dentro y se tensa dando lugar a una ligera molestia. A menudo la gente se preocupa de que el tímpano se pueda dañar con este cambio de presión, pero es una membrana fibrosa muy fuerte y no se daña fácilmente, al menos no por cambios relativamente pequeños y graduales en la presión del aire.

Muy ocasionalmente puede ocurrir en un avión una descompresión súbita (caída en la presión del aire). Esto puede afectar el oído interno y causar una perturbación repentina en su equilibrio y audición. Esto es extremadamente raro pero, si le sucede a usted, visite a un médico / hospital tan pronto como sea posible para comprobar si hay daño y para recibir tratamiento.

Si desarrolla algún problema o molestia en el oído durante o después de un vuelo que no se le quite después de unas horas, debe consultar con su médico de cabecera. En las personas con sordera preexistente, a menudo debido a la reducción de la función nerviosa, la pequeña pérdida temporal de la audición puede tener efectos muy dramáticos en términos de inteligibilidad del habla. Por lo general, el bloqueo de la trompa de Eustaquio desaparece por sí solo después de un corto tiempo.

### **Volar con acúfenos**

Si usted tiene acúfenos, puede encontrarse con que el vuelo es el único momento en el que usted está totalmente libre de ellos, debido al ruido que hacen los motores y el flujo de aire alrededor del avión que los “neutralizan”. Sin embargo, si sus trompas de Eustaquio están bloqueadas, sus acúfenos pueden parecer temporalmente más fuertes. Deben volver a su nivel anterior cuando las trompas de Eustaquio se

desbloqueen. Si usted tiene acúfenos y pérdida de audición, puede encontrar que el esfuerzo para oír hace sus acúfenos más fuertes cuando está en un avión.

Si normalmente usa audífonos, debe mantenerlos encendidos durante su vuelo, ya que quitárselos puede hacer que sus acúfenos sean más altos y perceptibles. Estar ansioso por volar puede empeorar sus acúfenos, hacer ejercicios básicos de relajación durante el vuelo le puede ayudar.

En raras ocasiones, el ruido del motor puede empeorar los acúfenos. Si usted está preocupado por el ruido de los motores, reserve con antelación y trate de conseguir un asiento cerca de la parte delantera del avión, lejos de los motores. Los enmascaradores portátiles también pueden ayudar a reducir cualquier molestia debido a sonidos fuertes.

### **Volar con un drenaje timpánico**

Es poco probable que el vuelo cause incomodidad en un niño o un adulto con un drenaje timpánico en el oído. El drenaje permite que el aire circule dentro y fuera del oído y reduce el estrés en el tímpano a causa de los cambios en la presión del aire en el avión. Sin embargo, los niños que tienen antecedentes de infecciones de oído frecuentes o han tenido drenajes en el pasado (pero ya no los tienen) ocasionalmente corren el riesgo de perforación del tímpano al volar. Si está preocupado por esto, consulte a su médico de cabecera. Si usted tiene tímpanos perforados como resultado de una infección o lesión, también es menos probable que el vuelo le cause molestias. Esto es porque cualquier cambio en la presión se regula a través del tímpano y no depende de la trompa de Eustaquio.

### **Volar después de la cirugía de oído**

Si usted tiene cualquier tipo de cirugía de oído, consulte con su especialista de Otorrinolaringología a partir de qué momento sería seguro volar para usted.

### **Volar con Implantes cocleares**

Consulte con su profesional de la salud para obtener asesoramiento relacionado con su propio implante coclear. Médicamente se recomienda que espere seis semanas después de la cirugía de oído antes de volar, para asegurarse de que es capaz de igualar la presión y evitar un dolor de oído severo.

Al caminar a través de los detectores de metales en un aeropuerto, apague el procesador de voz para evitar escuchar un zumbido. No borraré ningún programa del procesador.

El procesador de voz tiene la misma clasificación que un ordenador portátil y debe apagarse durante el despegue, el aterrizaje y siempre que el letrero "Abróchese el cinturón de seguridad" esté encendido. Aunque el procesador tiene una banda de frecuencia de transmisión específica, aun así puede interferir con equipos sensibles a bordo.

Los detectores de metal portátiles no deben pasar por encima de su cabeza, ya que esto puede dañar el implante o el procesador del habla. Tenga a mano su tarjeta de identificación de implante coclear y también debe llevar consigo información sobre cómo ponerse en contacto con un audiólogo para volver a activar sus dispositivos en caso de que se pierda la información almacenada.

Además, considere asegurar sus dispositivos contra pérdidas o daños mientras viaja.

### **Volar con audífonos**

Vea página 10.

## **VIAJES POR MAR**

---

A algunos enfermos solo pensar en el movimiento de un velero o barco casi les provoca las náuseas, sin embargo otros disfrutan mucho de la vela. Tenga en cuenta la duración del viaje y las probables condiciones del mar. Pruebe un viaje corto primero antes de organizar un crucero largo. Una vez en el mar, puede resultar menos perturbador quedarse debajo de la cubierta con un libro y evitar el efecto visual de mirar el horizonte. Dependerá de cada uno.

Si usted se mareo por el transporte (Cinetosis, ver página 8), trate de mantenerse hidratado, los vómitos reducen significativamente los niveles de líquido en el organismo y fijé la vista en un punto fijo procurando que le toque el aire fresco.

Finalmente no olvide que:

**VIAJAR PUEDE SER UN DESAFÍO, PERO NO LO EVITE, AUNQUE SOLO SEA SALIR UN DIA CON UN AMIGO. NO TIENE QUE IR MUY LEJOS PARA DISFRUTAR. COMIENZE DISFRUTANDO DE UN VIAJE CORTO, PUEDE IR MAS LEJOS LA PRÓXIMA VEZ, VAYA POCO A POCO Y DISFRUTE**

**Todo el mundo es diferente. Si bien estos consejos están diseñados para ayudar a que su viaje sea más fácil, reconocemos que todo el mundo es diferente y lo que conviene a una persona puede no adaptarse a otra.**

**No tenga miedo de decirle a extraños que tiene Ménière, que está sordo o que tiene problemas de audición. A la gente le gusta ayudar, si sabe cómo hacerlo.**

## REFERENCIAS:

- Ménière's Society: <http://www.menieres.org.uk/information-and-support/day-to-day/travel>
- Viajar en avión con pérdida de audición de Beltone
- <http://www.regentint.com/como-volar-con-la-enfermedad-de-meniere/>