

BOLETÍN TRIMESTRAL N° 19

meses enero/marzo de 2026



**Asociación Síndrome
de Ménière España**



ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

C/ Azabache, N° 1

28019 MADRID

CIF G-66856543

 info@asmes.org

 asmes.org

 611 40 10 71

ÍNDICE

• ENERO:

1. RECORDATORIO NEWSLETTER **ASMES** Y CALENDARIO DE ACTIVIDADES.
2. **ASMES** CON ADAMUZ.
3. NOTICIA IMPORTANTE... **ASMES** CRECE EN BARCELONA.

• FEBRERO:

1. RECORDATORIO NEWSLETTER **ASMES** Y CALENDARIO DE ACTIVIDADES.
2. SEMANA DEL 7F – Día de la Concienciación del Síndrome de Ménière con el lema: “**VIVIR CON MÉNIÈRE ES VIVIR LUCHANDO**”.
 - INICIATIVA DESDE APARA QUE EL DIA 7 DE FEBRERO SEA DECLARADO DÍA NACIONAL DEL SÍNDROME DE MÉNIÈRE.
 - TALLER: LA FUNCIÓN DE LA PSICOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DE MÉNIÈRE.
 - TALLER: CONCIENCIACIÓN SOBRE EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO EN EL SÍNDROME DE MÉNIÈRE.
 - PONEMOS CARA Y VOZ AL SÍNDROME DE MÉNIÈRE.
 - CONOCEMOS A: ANTONIO CORONEL.
 - CONOCEMOS A: OSCAR.
 - CONOCEMOS A: MERCEDES RASCÓN.
 - CONOCEMOS A: CHEMI.
 - CONOCEMOS A: VICTOR.
 - CONOCEMOS A: GUADALUPE.
 - CONOCEMOS A: ROCIO.
 - CONTINUAMOS CON LA SEMANA DE CONCIENCIACIÓN... COLABORACIONES.
 - COLABORACIÓN: PABLO DE OLIVES.
 - COLABORACIÓN: DR. IGNACIO ALCALÁ.
 - COLABORACIÓN: LEONARDO FLÓREZ.
 - PUBLICACIONES DE LA **ASOCIACIÓN DEL SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA – ASMES**.
 - ILUMINAMOS ESPAÑA.
 - CHARLA: SÍNDROME DE MÉNIÈRE: LA ENFERMEDAD DEL OIDO INTERNO, CRÓNICA E INVISIBLE.
3. 4ª EDICIÓN PROGRAMA HERRAMIENTAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS, EL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR GENERAL.

• MARZO

1. **ASMES** SE SUMA AL 8M.
2. COMUNICADO DE **ASMES** IMPORTANTE.
3. 8M, ASMES y BENIFAIO.
4. RECORDATORIO NEWSLETTER **ASMES** Y CALENDARIO DE ACTIVIDADES.

- APLICACIÓN PARA EL MOVIL PARA EL USO DE LOS SOCIOS.
- PERFIL DE LOS SOCI@S. De enero a marzo de 2026.
- SERVICIO DE ASESORAMIENTO E INFORMACIÓN.
- DONACIÓN.
- WEB **ASMES**.
- NEWSLETTER Y CALENDARIO DE ACTIVIDADES MENSUAL de **ASMES**.
- EMPRESAS COLABORADORAS CON **ASMES**.
- CIERRE DEL BOLETÍN.



ENERO

RECORDATORIOS



NEWSLETTER ASMES

CALENDARIO ACTIVIDADES

Actividades para el mes de Enero 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 GAM NUEVOS	15	16	17 Taller Psicoed Leo Flórez	18
19	20	21 GAM VETERANOS	22	23	24	25
26	27	28 GAM FAMILIARES	29	30	31	

info@asmes.org asmes.org 611 40 10 71

20 de enero de 2026

Desde la **Asociación Síndrome de Ménière España – ASMES** trasladamos nuestras más sinceras condolencias a las víctimas, así como todo nuestro apoyo y cariño a sus familias y personas allegadas, tras el trágico accidente de tren ocurrido en Adamuz (Córdoba).

En estos momentos de dolor, nos unimos al duelo y acompañamos con respeto y solidaridad a todas las personas afectadas.



NOTICIA IMPORTANTE... **ASMES CRECE EN BARCELONA**

ASMES crece en Barcelona

Nuevo despacho en:
Casa del Mar

 Carrer d'Albareda, 1-13
Sants-Montjuïc – 08004
Barcelona
2.º piso · Despacho 11

 **Horario de atención presencial:**
Todos los miércoles
de 10:00 a 13:00 h y de 15:30 a 18:30 h

El día 27 de Enero os comunicamos algo muy importante y es que:

ASMES CRECE EN BARCELONA.

A partir de ese momento contaremos con un despacho en la Casa del Mar en Barcelona.

Este espacio nos permitirá seguir acompañando, informando y apoyando a las personas con Síndrome de Ménière y a sus familias, ofreciendo una atención más cercana.

FEBRERO

RECORDATORIOS



NEWSLETTER ASMES

CALENDARIO ACTIVIDADES

ASMES
Asociación Síndrome de Ménière España

Actividades para el mes de febrero 2026
2 AL 8 DE FEBRERO SEMANA DE LA CONCIENCIACIÓN DEL SÍNDROME DE MÈNIÈRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4 CHARLA LEO FLÓREZ	5	6 VIDEO UNIV GRANADA	7 DÍA SD MÈNIÈRE EVENTO ASOCIACIO NISMO	8
9	10	11 GAM NUEVOS	12	13	14 Taller Psicoed Leo Flórez	15
16	17	18 GAM VETERANOS	19	20	21	22
23	24	25 GAM FAMILIARES	26	27	28	

✉ info@asmes.org 🌐 asmes.org 📞 611 40 10 71

Semana del 7F · Día de la Concienciación del Síndrome de Ménière con el lema:

“VIVIR CON MÉNIÈRE ES VIVIR LUCHANDO”.

El Ménière no siempre se ve... pero se siente.

Se siente en el vértigo, en los acúfenos, en la pérdida auditiva, en la inestabilidad y en la incertidumbre de cada día.

**Aun así, seguimos.
Seguimos viviendo.
Seguimos luchando.**

Desde **ASMES** esta semana que comienza le vamos a poner cara y voz a las personas que conviven con el Síndrome de Ménière, porque juntos hacemos visible lo invisible.

INICIATIVA DESDE APARA QUE EL DIA 7 DE FEBRERO SEA DECLARADO DÍA NACIONAL DEL SÍNDROME DE MÉNIÈRE

2 de febrero de 2026

ASMES pone en marcha una campaña de recogida de firmas para dar un paso más, para solicitar que el día 7 de febrero sea declarado el Día Nacional del Síndrome de Ménière.

Porque el Ménière no se ve... pero se sufre cada día.

Miles de personas conviven con una enfermedad invisible que aún necesita más reconocimiento, comprensión y apoyo.

Necesitamos tu ayuda. Tú firma puede marcar la diferencia.

<https://www.change.org/7defebrerodíanacionalsíndromedemènière>

Comparte. Difunde. Súmate.
Junt@s hacemos visible lo invisible.o



TALLER: LA FUNCIÓN DE LA PSICOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DE MÉNIÈRE

4 de febrero de 2026

ASMES realizó un taller sobre **La función de la psicoterapia en el tratamiento del Síndrome de Ménière** contamos con **Leonardo Flórez**, que nos ayudará a comprender el papel de la psicoterapia en el abordaje del Síndrome de Ménière, poniendo el foco en la salud emocional y la calidad de vida de las personas afectadas.

Porque informar, concienciar y acompañar también es cuidar.



TALLER: CONCIENCIACIÓN SOBRE EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO EN EL SÍNDROME DE MÉNIÈRE

7 de febrero de 2026



Compartimos otro gran evento sobre la Semana de Concienciación del Síndrome de Ménière con un encuentro muy especial con compañer@s del otro lado del mundo.

Concienciación sobre Movimiento Asociativo en el Síndrome de Ménière

7 de febrero

16:00 h (hora peninsular española)

Online · En abierto para todo el mundo

Contamos con representantes de asociaciones o movimientos asociativos o grupos de Ménière de Bolivia, Chile y Argentina, hablando en torno a la gran importancia que tiene el movimiento asociativo para que se avance en todos los aspectos que influyen en nuestra enfermedad.

Porque informar, concienciar y acompañar también es cuidar.

PONEMOS CARA Y VOZ AL SÍNDROME DE MÉNIÈRE

CONOCEMOS A: ANTONIO CORONEL

Hola a tod@s, me llamo Antonio, tengo 61 años y convivo con Síndrome de Ménière unilateral (oído izquierdo) desde hace 40 años.

Aun así, nunca he dejado de hacer lo que más amo.

Soy músico profesional, toco la batería y la percusión, y llevo 46 años sobre los escenarios.

Gracias, Antonio, por ponerle cara y voz al Ménière.



CONOCEMOS A: OSCAR

Hola a tod@s, padezco Síndrome de Ménière desde hace 7 años.

Es unilateral y me afecta al oído derecho, con una pérdida auditiva del 95%.

Vivir con una enfermedad invisible es muy duro. La incertidumbre, la falta de control... y muchas veces la falta de empatía de la sociedad. Porque te ven bien por fuera, pero la enfermedad va por dentro.

Me ha costado aceptar que no siempre puedo hacer cosas cotidianas y que a veces necesito depender de alguien para ayudarme, sobre todo por las crisis de Tumarkin.

Quiero dejar un mensaje: que no se vea, no significa que no exista.

Gracias, Óscar, por ponerle cara y voz al Ménière



CONOCEMOS A: MERCEDES RASCÓN

Soy Merche y llevo 35 años con Síndrome de Ménière. Tengo afectado el oído izquierdo con una pérdida de audición de un 60%. Tengo acúfenos en los dos oídos, durante día y noche. Tuve muchos vértigos cuando empecé, ahora son más crisis de inestabilidad que a veces me obligan a parar.

Convivir con una enfermedad que es invisible es muy complicado, cuando los síntomas no te invalidan del todo, si tenemos unos síntomas que a simple vista no se ven, pero son también muy agobiantes, aunque podamos tener un buen aspecto. Esto nos complica en nuestros trabajos, nuestro día a día y a la vez no somos comprendidos.

Me ha costado aceptar que era para toda la vida y que es una enfermedad degenerativa. Me costó mucho aceptar que no había solución y para ello pasé por decenas de médicos. La última vez, hace poco tiempo, tuve un bajón de moral, otro, y la ayuda psicológica me ayudó mucho.

Los logros han sido muchos, ya que estoy afectada desde muy joven, seguir trabajando, salir con los amigos, viajar, ser madre, sacar el carné de conducir...

Me gustaría que la gente en general, fuera más empática con las enfermedades invisibles, que hubiera más información.

Quisiera añadir que soy socia de **ASMES**, desde que esta asociación se constituyó en el 2016.

Me parece muy importante, que personas con una misma enfermedad degenerativa y sin tratamiento, se asocien para poder llevar su voz y que esa voz se oiga alto y claro, para poder avanzar en la investigación y en los tratamientos para nuestro confort e incluso, por qué no, para una posible curación.

Gracias, Merche, por ponerle cara y voz al Ménière.



CONOCEMOS A: CHEMI

Hola, me llamo Chemi, soy de Valladolid y tengo 45 años. Hace 14 me diagnosticaron S. de Ménière unilateral de mi oído izquierdo; lo que yo llamo "mi oído bueno", porque mi derecho solamente escucha graves.

Vivir con Ménière supone reestructurar tu día a día en cada paso que das. No entender por las mañanas, nunca en conversaciones cruzadas, uso de subtítulos, tapones siempre a mano para ambientes ruidosos, pensar si la acústica de donde vas es aceptable, si habrá mucha gente, en qué lugar de la mesa sentarte...

Esta enfermedad me ha privado de mi profesión de maestro tras casi 20 años, lo que me temo no acabaré de aceptar nunca.

Por mi carácter, trato de centrarme en todo lo que sí puedo hacer y no tanto en las limitaciones diarias.

El lema de esta campaña es "**Vivir con Ménière es vivir luchando**", pero más que valientes guerreros creo que simplemente tratamos de adaptarnos a la adversidad, sin más. Con mejor o peor actitud, eso sí.

Con respecto a la sociedad, quisiera hacerles ver que tenemos una de tantas enfermedades raras que apenas son perceptibles, pero están. Ya lo creo que están.

Gracias, Chemi, por ponerle cara y voz al Ménière



CONOCEMOS A: VÍCTOR

Hola a tod@s, Me llamo Víctor y tengo Síndrome de Ménière bilateral: en el oído derecho desde hace 10 años y desde hace 2 años también en el oído izquierdo.

Soy profesor de ingeniería y esta enfermedad no solo afecta a los oídos, sino a muchas partes de la vida.

Convivir con una enfermedad que no se ve es agotador, porque puede parecer que por fuera estás bien, pero en realidad estás luchando por seguir el ritmo del día a día.

Me ha costado aceptar que hay cosas que ya no puedo controlar, por ejemplo, cómo me voy a encontrar mañana o incluso en unas horas o minutos.

Lo que más me ha ayudado ha sido contar con el apoyo de mi familia, de mi mujer, de mis alumnos, de compañeros de trabajo y de los profesionales que nos ayudan. Y, sobre todo, poder encontrar a ASMES, un espacio como este donde no hace falta justificarse, porque todos conocen lo que es vivir con Ménière.

Mis pequeños logros son volver a hacer esas cosas que pensaba que iba a perder, como seguir enseñando, seguir creando y terminando proyectos.

Una enfermedad invisible no es una enfermedad menor.

No todo se ve, pero todo se siente.

Días como hoy son clave para visibilizar cómo el Síndrome de Ménière nos afecta a todos.

Vivir con Ménière es vivir luchando, sí, pero también es vivir aprendiendo y adaptándonos. Y saber que no estamos solos lo cambia todo.

Gracias, Víctor, por ponerle cara y voz al Ménière.



**Vivir con Ménière
es vivir
LUCHANDO**

El Ménière no se ve
pero se siente, hay
**VÉRTIGO,
ACÚFENOS,
PERDIDA AUDITIVA
y PLENITUD ÓTICA**



CONOCEMOS A: GUADALUPE

Hola mi nombre es Lupe, tengo síndrome de Ménière unilateral de oído izquierdo desde 2023.

Convivir con una enfermedad es bastante duro ya que nadie te entiende, porque un día estás bien y otro estás tan mal que no puedes levantarte de la cama, nadie parece creerte.

Lo que más me ha costado aceptar, es saber que mi vida nunca será la misma, viajes sola con mi hijo, vacaciones etc. He aprendido a "aceptarlo" pero no asimilarlo, gracias a la ayuda de mi psicológica y mi gran profesional como otorrino.

Sigo avanzando y viendo mis logros en el deporte, nunca he dejado de hacerlo, ¡¡¡y el día que no puedo sacar fuerzas de donde no las tengo!!!

Quisiera concienciar a la sociedad que hay enfermedades que no se ven, y aunque hoy tenga buena cara, mañana mi día cambia, o en un par de minutos...

Debo decir, que **¡¡¡YA NO TENGO MIEDO!!!**

Gracias, Lupe, por ponerle cara y voz al Ménière.



CONOCEMOS A: ROCIO

Hola, me llamo Rocío y me diagnosticaron el Síndrome de Ménière en 2010, aunque empecé hace 16 años.

Durante los primeros 15 años fue unilateral y, desde hace un año, se volvió bilateral, después de una crisis muy fuerte en la que me falló el equilibrio y que duró cuatro meses.

Vivir con Ménière es una contradicción, porque por dentro no estamos bien, pero por fuera parece que estemos perfectamente.

Además de ser una enfermedad muy imprevisible, es como estar en una montaña rusa constante.

Empecé a aceptar esta enfermedad cuando conocí a compañeros y compañeras que tenían las mismas vivencias que yo, porque por fin encontré personas que me entendían y comprendí que no estaba sola.

Para mí, los logros son cada pequeño paso que damos a pesar de todo lo que sufrimos.

Y cuando echas la vista atrás dices: "Jolín, qué logro he dado".

De la sociedad me gustaría poder sentirme más comprendida, que no me digan:

"Pues te veo bien".

Necesitamos más empatía.

Y sobre todo el lema de esta campaña:

"Vivir con Ménière es vivir luchando".

¿A quién no nos representa?

Gracias, Rocío, por ponerle cara y voz al Ménière y por cerrar esta campaña con tu testimonio.



**HASTA AQUÍ HEMOS
PUESTO CARA Y VOZ AL
SÍNDROME DE MÉNIÈRE.**

**CON EL LEMA DE "VIVIR
CON MÉNIÈRE ES VIVIR
LUCHANDO".**

CONTINUAMOS CON LA SEMANA DE CONCIENCIACIÓN...

COLABORACIÓN: PABLO DE OLIVES

Pablo de Olives,

fisioterapeuta y osteópata de Fisyosmo,
especializado en rehabilitación vestibular.

**"Quien vive con Ménière busca mejorar su
equilibrio;
la rehabilitación vestibular te ayuda a
recuperarlo."**

Gracias, Pablo, por recordarnos que el equilibrio no
es solo físico,
sino también parte esencial de la autonomía y la
calidad de vida.

Tu labor ayuda a que muchas personas vuelvan a
sentirse seguras en su propio cuerpo.



COLABORACIÓN: DR. IGNACIO ALCALÁ



Dr. Ignacio Alcalá,

especialista en Otorrinolaringología,
prevención, cuidado y tratamiento del oído.

"El síndrome de Ménière no se ve, pero
condiciona cada paso del día.
Por eso la visibilidad y la comprensión son
tan necesarias."

Gracias, Ignacio, por ayudarnos a visibilizar el
impacto del Síndrome de Ménière y por
recordarnos que la comprensión es clave
para apoyar a quienes lo viven.

COLABORACIÓN: LEONARDO FLÓREZ

Leonardo Flórez,
psicólogo especialista en vértigos y mareos.

**"Acompañar el vértigo es comprender que
detrás de cada mareo hay una historia,
una lucha silenciosa y un deseo inmenso de
volver a sentirse seguro"**

Gracias, Leonardo, por ayudarnos a visibilizar el
impacto emocional del Síndrome de Ménière, y
por recordarnos que la comprensión es el primer
paso para acompañar.



**MUCHAS GRACIAS A LOS
PROFESIONALES QUE
NOS HAN ACOMPAÑADO
EN LA SEMANA DE
CONCIENCIACIÓN DEL
SÍNDROME DE MÉNIÈRE.**

**CON EL LEMA DE "VIVIR
CON MÉNIÈRE ES VIVIR
LUCHANDO".**

PUBLICACIONES EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DEL SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA - ASMES

EL SÍNDROME DE MÉNIÈRE EN DIFERENTES MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

Desde el 2 de al 8 de febrero de 2026, con el día central en el 7 de febrero como Día de la Concienciación del Síndrome de Ménière, nos hemos puesto manos a la obra para dar visibilidad a esta enfermedad tan invisible.

Hemos tenido la gran ayuda y apoyo de manera totalmente altruista de la empresa Bemypartner para poder realizar esta labor.



Asociación Síndrome de Ménière, ASMES



ILUMINAMOS ESPAÑA DE VERDE



Han colaborado de manera muy intensiva el **grupo de trabajo de Euskadi**, en particular para conseguir la publicación en el periódico de **DEIA**. Desde la asociación les damos las gracias por su esfuerzo y empeño

Dar las gracias al **Dr Manuel Oliva** y al **Dr Antonio Jiménez Luna** por su colaboración en las entrevistas profesionales que nos solicitaron desde **Radio Marca y Onda Cero**.

Gracias a cada persona que ha mostrado apoyo y ayuda, nos habéis escuchado, comentado, compartido y acompañado. Gracias por ayudarnos a dar visibilidad a una enfermedad invisible, pero muy real.

Poner cara y voz al Síndrome de Ménière no solo crea conciencia, también crea comunidad, comprensión y apoyo.
Y eso marca la diferencia.

Seguimos luchando, seguimos adaptándonos y, sobre todo, seguimos juntos.

CHARLA: SÍNDROME DE MÉNIÈRE: LA ENFERMEDAD DEL OIDO INTERNO, CRÓNICA E INVISIBLE.

11 de febrero de 2026

En la Sede de la Asociación de las Amas de casa de Benifayó a las 17.00h, dos compañer@s de **ASMES**, **Agustín García González y María Isabel Bono Baguena**, dieron una charla sobre **"Síndrome de Ménière: la enfermedad del oído interno, crónica e invisible"**.

Desde la asociación no tenemos palabras más que de agradecimiento tanto a la presidenta de la asociación, l@s miembr@s de la asociación como a tod@s los asistentes, por dar la opción de dar información, concienciación y visibilización sobre nuestra enfermedad.



Informar, concienciar y acompañar también es cuidar.

4ª EDICIÓN PROGRAMA HERRAMIENTAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS, EL AUTOCUIDADO Y EL BIENESTAR GENERAL



16 de febrero de 2026

4ª EDICIÓN Herramientas para manejar el estrés, el autocuidado y el bienestar general.

Volvemos a convocar el Programa específico para enferm@s con Síndrome de Ménière realizado por **Urbano Hernández** para tener una rutina diaria de autocuidado es muy beneficioso para tu salud física, emocional y mental.

El ritmo de vida actual, hace que vayamos muy rápido en nuestro día a día y que dejemos para otro momento nuestro cuidado personal. Si sois soci@s de **ASMES** y no habéis visto vuestro correo podéis contactar con apoyosocial@asm.es, para recibir el formulario de Forma de Inscripción.

¡CUIDARSE A UNO MISMO ES MUY IMPORTANTE!

MARZO

ASMES SE SUMA AL 8M

8 de marzo de 2026

Las mujeres con discapacidad reclaman un 8m que reconozca su autonomía, participación y derechos.

Desde ASMES vemos necesario reclamar la importancia de que el 8m sea una jornada que reconozca su autonomía, participación social y todos sus derechos.

Las mujeres con discapacidad seguimos enfrentándonos a tasas más altas de desempleo, pobreza e inactividad, dificultades para acceder a educación inclusiva y barreras estructurales que limitan su participación social, política y económica.



“Las normas no garantizan por sí solas el ejercicio real de los derechos” sin la financiación suficiente, mecanismos de seguimiento y participación directa de las propias mujeres con discapacidad.

Hay que tener muy en cuenta que los grandes recortes en políticas de igualdad y discapacidad ponen en riesgo servicios esenciales y redes de apoyo básicas para la autonomía, reclamó políticas feministas que integren perspectiva de género y discapacidad en todas las áreas clave (educación, empleo, salud, justicia, vivienda, cuidados y protección social).

Nuestros derechos no pueden seguir esperando y el movimiento asociativo y de las instituciones, **“Sin nosotras no hay feminismo. Sin derechos no hay igualdad”**, pero sobre todo la mayor reivindicación es que la “necesidad” de que se cumplan **“todos los derechos de todas las mujeres”**.

COMUNICADO DE ASMES IMPORTANTE

9 de marzo de 2026

Desde ASMES tenemos en marcha dos proyectos muy importantes, pero necesitamos, la ayuda de tod@s los soci@s de ASMES para que haya un mayor número de respuestas.

Much@s sabemos que no leéis, abríis, hacéis lectura vertical,... los mails pero es importante que lo hagáis.

Desde **la Asociación Española de Enfermeras de ORL - AEEORL**, nos han enviado un mail para estudiar cómo mejorar la calidad de vida de los pacientes en Ménière.

Desde **la Universidad de Granada** en el departamento de Geografía, nos han enviado otro cuestionario para cubrir, muy interesante porque no hay estudios al respecto siendo geografía humana y saber cómo afecta el día a día del paciente con Ménière.

También hemos recibido la solicitud de colaboración por nuestra parte una estudiante de 4º de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, Aradia Sánchez, nos ha pedido nuestra colaboración para su Trabajo Final de Grado.

Consiste en una prueba piloto con el fin es poder desarrollar un test psicométrico específico para el Síndrome de Ménière. Con el objetivo de facilitar en un futuro la Intervención psicológica y detectar posibles problemas que limitan o dificultan la vida de los pacientes con dicha enfermedad.



Asociación Síndrome de Ménière España - ASMES

Necesitamos que participantes en ambas encuestas, tan solo lleva unos minutos rellenarlas, todo esto es INVESTIGACIÓN y de verdad que vale la pena detenerse unos minutos porque podemos tener como resultados conclusiones muy interesantes que pueden ayudar a entender mejor nuestro Síndrome de Ménière. Si no las habeis rellenado aún estais a tiempo, nos podéis escribir y os la remitiremos de nuevo.

**Investigar, estudiar, informar,
concienciar y acompañar
también es cuidar.**

Para los que no sois soci@s de ASMES y tenéis Ménière y os apetece participar, podéis poneros en contacto por WhatsApp o mediante el mail de apoyosocial@asmes.org y si cumplís los requisitos os compartimos los cuestionarios.

8M, ASMES y BENIFAIO

14 de marzo de 2026

Tenemos que dar las gracias al pueblo de Benifaio de nuevo, por abrirnos sus puertas para darnos la bienvenida está vez con una mesa informativa por el 8 de marzo, día de la mujer, que por razones climatológicas se pospuso al 14 de marzo.

Gracias al grupo de trabajo que tenemos en Valencia podemos realizar estas iniciativas, sobre todo a **Isabel Bono**, una gran socia y persona de Benifaio. Con ella estuvieron **Carolina, Vicente, Paqui, Patri, Carlos y Ana**, donde vendieron parte del merchandising que tenemos en venta en las mesas.

Gracias por la colaboración y por la acogida en la localidad.

Investigar, estudiar, informar, concienciar y acompañar también es cuidar.



RECORDATORIOS

NEWSLETTER ASMES

MARZO DE 2026 EDICIÓN 6

NEWSLETTER ASMES

"No sabes lo fuerte que eres, hasta que ser fuerte es tu única opción."

GAM enferm@ de Ménière

El 11 y 18 de marzo volvemos con dos sesiones más con los Grupos de Ayuda Mutua de los enfermos de Ménière, en el mes de marzo daremos fuerza al Síndrome de Ménière desde la información y el conocimiento. Todavía se han ido conociendo y poco a poco ayudándonos y conociendo un poco más las situaciones que vivimos a diario.

Taller interactivo: Leonardo Flórez - Psicólogo

El sábado 21 de marzo tenemos el último taller interactivo, con el psicólogo especialista en Ménière Leonardo Flórez. Finalizamos el programa de 6 temas con el objetivo de favorecer una dinámica participativa, el intercambio entre pares y la construcción de un espacio de escucha y contención mutua, ha sido cumplido con creces. Nos queda el último tema "Volver a confiar en tu cuerpo: del miedo al movimiento a la reconexión".

GAM acompañantes enferm@s de Síndrome de Ménière

El miércoles 25 de marzo continuamos los grupos de ayuda mutua con los acompañantes de enfermos de Ménière, seguimos teniendo encuentros donde la información sobre es el eje central de los encuentros, pero la ayuda a los acompañantes creando un grupo de personas que acaben siendo afines entre ellas.

Servicio de Atención General y Asesoramiento inicial

Os recordamos el **servicio de Atención General y Asesoramiento** al soci@ que se ofrece desde Apoyo Social a través del teléfono/WhatsApp (611 40 10 71) o el correo electrónico: info@asm.es, se intentan solventar dudas respecto al Síndrome de Ménière, relacionadas con soporte emocional, ayuda sanitaria (directorio profesional), consejo social, orientación formativo-laboral...

También pueden interesarte nuestras Redes Sociales

Facebook: Asociación Síndrome de Ménière España – ASMES | Instagram: @asmes2016

WhatsApp: +34 611 40 10 71 | Website: asm.es | Email: info@asm.es

ASMES
Asociación Síndrome de Ménière España

Actividades para el mes de marzo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 GAM NUEVOS	12	13	14 Taller Psicoed Leo Flórez	15
16	17	18 GAM VETERANOS	19	20	21	22
23	24	25 GAM FAMILIARES	26	27	28	29

info@asm.es
asm.es
 611 40 10 71

CALENDARIO ACTIVIDADES

APLICACIÓN PARA EL MOVIL PARA EL USO DE LOS SOCIOS

23 de marzo de 2026

Desde el área de Apoyo Social de la asociación se os envío un mail para informaros sobre una nueva forma de funcionamiento administrativo que vamos a iniciar en la asociación.

Desde hace unos años hemos implementado la Plataforma PlayOff para la administración de los datos de gestión de la asociación. Esta plataforma nos ayuda cada día un poquito más, por lo queremos compartir con vosotr@s de manera totalmente gratuita la Aplicación: **PlayOff Entidades**.

En ella podréis acceder a vuestro carnet de socio, visualizando vuestro número de socio, documentos, recibos, comunicados (certificado de donaciones anual), mails, recibiendo las últimas novedades de la asociación al instante y de la misma manera que queremos implantar que las inscripciones a las actividades sean a través de la misma, de manera muy sencilla.

Tan sólo deberéis descargar e instalar en vuestro móvil según sea Android o Iphone la aplicación y seguir las instrucciones. .

Para acceder debéis poner en el usuario el mail con el que hicisteis el registro de Alta de soci@ en la asociación, en tu caso `[[persona_nombre]]` con nº `[[persona_numeroSocio]]` tu mail sería `[[persona_email]]` y luego pondrías la contraseña que veas conveniente. Agradeceríamos mucho que este se generalizase a cuantos más soci@s sea posible dado que facilitaría mucho la comunicación, el acceso al material y futuras inscripciones en actividades de la asociación.

Como siempre cualquier duda que os pueda surgir con respecto a la aplicación no dudéis en consultarnos.



APLICACIÓN: PlayOff Entidades

PERFIL DE LOS SOCI@S enero a marzo **ASMES**

El **ámbito geográfico** es el territorio español por CCAA y provincias. Los soci@s están clasificados según el domicilio con el que realizan la preinscripción de la ficha que se rellena para dar de alta en la asociación.

Número de soci@s de enero a marzo de 2026: 922

Altas de soci@s de enero a marzo de 2026: 22

Bajas de enero a marzo de 2026: 4

SERVICIO DE ASESORAMIENTO **E INFORMACIÓN**

El **Servicio de Atención General y Asesoramiento Inicial** al soci@ se ofrece desde Apoyo Social a través del **teléfono/WhatsApp 611 40 10 71** o el correo electrónico **info@asmes.org**.

Mediante estas vías tanto soci@s como personas que quieran contactar con la asociación con dudas relacionadas con el Síndrome de Ménière pueden ponerse en contacto para intentar solventarlas. Las acciones realizadas son soporte emocional, consejo sanitario (directorío profesional), consejo social, orientación formativo-laboral,... La intensidad de atención es alta, con personas voluntarias que han mantenido acciones diarias en la asociación.

Los principales objetivos de trabajo son brindar orientación y apoyo a todas las personas que se ponen en contacto con la asociación buscando ayuda, intentando ayudar en la medida de lo posible para la toma de decisiones y resolver problemas, y optimizando los resultados de esa persona. Pero sin dejar de lado la promoción y la mejora del bienestar social, la inclusión y la calidad de vida de las personas, especialmente de las más vulnerables.



DONACIÓN

Tu compromiso **cambia vidas.**

#DonafavorDelMénière

Elige cómo prefieres donar



Haz una donación



mediante
donación
con el
código
03378



CaixaBank

mediante
transferencia
bancaria
ES39 2100 8403
9102 0006 3402

Una donación desgrava
un 80% hasta los primeros
250€

Cuando realices tú ingreso importante
informar a tesoreria@asm.es

Ventajas fiscales

Puedes recuperar hasta un 80% de tus aportaciones como colaborador

Personas físicas

Deducción de cuota íntegra. Límite 10% base liquidable.

80%

De los primeros
250€ que
dones te
deduces 200€.

40%

A partir de los
siguiente 250€

45%

Si en los
periodos
impositivos
anteriores se
ha donado la
misma
cantidad o
superior
aquellas
aportaciones
que excedan
de 250€

Personas jurídicas

Deducción de cuota íntegra. Límite 15% base liquidable.

40%

50%

Si en los periodos
impositivos anteriores se
ha donado la misma
cantidad o superior.

Las empresas que tributen en el País Vasco o Navarra se regirán por su propia fiscalidad.



info@asm.es



asm.es



611 40 10 71

WEB de ASMES

Os recordamos que tenéis la web donde podéis encontrar toda la información, recursos, videos, documentos, artículos,... para poder seguir la actualidad de la asociación y sobre el síndrome de Ménière

asm.es.org



NEWSLETTER MENSUAL de ASMES

Todos los meses tenéis un resumen de las actividades que se realizan en la asociación para mantener informad@s a nuestr@s soci@s, profesionales y personas interesadas en el Síndrome de Ménière.

Publicaremos una edición cada mes. Seguimos trabajando juntos por una mejor calidad de vida.

También la podréis encontrar en asm.es.org en la sección de Información



EMPRESAS COLABORADORAS con ASMES

En nuestra página web os recordamos que teneís en el apartado de Asesoramiento las empresas colaboradoras



¡MUCHAS GRACIAS!



asmes.org



info@asmes.org

También pueden interesarte nuestras **Redes Sociales**



Asociación Síndrome de
Ménière España – ASMES



[@asmes2016](https://www.instagram.com/asmes2016)



[@asmes2016](https://twitter.com/asmes2016)

De parte de todo el equipo de **ASMES** gracias
por poder compartir este proyecto con ustedes.
Apreciamos mucho su tiempo y apoyo.

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

C/ Azabache, Nº 1

28019 MADRID

CIF G-66856543



info@asmes.org



asmes.org



611 40 10 71