



## Dieta baja en sal para el vértigo

### ¿Cómo afecta mi mareo lo que como?

La concentración de ciertas sustancias en la sangre afectará la composición del líquido del oído interno. Si come alimentos con alto contenido de sal o azúcar, sus niveles sanguíneos de sal y azúcar también aumentan, lo que, a su vez, afecta la composición del líquido del oído interno. Ciertos trastornos que causan mareos, vértigo y desequilibrio, se ven agravados por el aumento de la ingesta de sal. Limitar el consumo de sal puede controlar sus síntomas. Además, disminuir o evitar el uso de cafeína y alcohol también ayudará a mejorar sus síntomas.

### Metas dietéticas

El objetivo de las modificaciones en la dieta es proporcionar niveles estables de fluidos corporales / sangre para evitar las fluctuaciones en el fluido del oído interno, mejorando o previniendo los síntomas.

- 1. Distribuya la ingesta de alimentos y líquidos de manera uniforme durante todo el día y día a día.** Coma aproximadamente la misma cantidad de comida en cada comida y no se salte las comidas. Si come bocadillos, tómelos a horas regulares.
- 2. Evite comer alimentos o líquidos que tengan un alto contenido de sal.** La ingesta alta de sal produce fluctuaciones en la presión del líquido del oído interno y puede aumentar sus síntomas. ¡No agregue sal a la comida! Apunte a una dieta rica en frutas frescas, verduras y granos integrales, y baja en alimentos enlatados, congelados o procesados. Una dieta de ingesta de sodio de 2 gramos suele ser lo que recomendamos. Una cucharadita de sal de mesa tiene aproximadamente 2 gramos de sodio. Tenga en cuenta que el sodio (uno de los dos elementos en la sal de mesa) no es exactamente el mismo que el cloruro de sodio (sal). Una dieta de "sal" de 2 gramos no es lo que se pretende. Este sitio web: <http://www.myfitnesspal.com>, tiene un programa diario de dieta que se puede configurar para rastrear el sodio.
- 3. Beba cantidades adecuadas de líquido diariamente.** Esto debe incluir agua, leche y jugos de frutas con bajo contenido de azúcar (por ejemplo, arándano o manzana). Trate de anticipar la pérdida de líquidos que ocurrirá con el ejercicio o el calor, y reemplace estos líquidos antes de que se pierdan. Tenga cuidado con la ingesta de leche: algunas personas tienen alergia a los alimentos y presentan síntomas de los productos lácteos.
- 4. Evite los líquidos y alimentos que contienen cafeína** (como el café, el té y el chocolate). La cafeína tiene propiedades estimulantes que pueden empeorar sus síntomas. La cafeína también puede hacer que el tinnitus sea más fuerte. Grandes cantidades de cafeína pueden desencadenar la migraña (la migraña puede ser difícil de separar de la enfermedad de Meniere). El chocolate también es un desencadenante de la migraña.
- 5. Limite su consumo de alcohol a un vaso de cerveza o vino cada día.** El alcohol puede desencadenar el vértigo asociado con la migraña.
- 6. Evite los alimentos que contienen MSG (glutamato monosódico).** Esto a menudo está presente en productos alimenticios preenvasados y en comida china. Puede aumentar los síntomas en algunos pacientes, posiblemente debido al vínculo con el vértigo asociado con la migraña, y también porque contiene sodio.

## Consideraciones de drogas

1. **Evite la aspirina y los medicamentos que contienen aspirina.** La aspirina puede causar tinnitus (ruido anormal en el oído). Consulte con su médico antes de dejar de aspirar si lo toma a diario. Los agentes antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno o el naproxeno también deben evitarse cuando sea práctico.
2. **Evite los medicamentos que contienen cafeína.** La cafeína puede aumentar el tinnitus y tener los problemas mencionados anteriormente en los alimentos.
3. **Preste atención al contenido de todos los medicamentos de venta libre, así como a los medicamentos recetados por otros médicos.** Algunos medicamentos pueden aumentar sus síntomas.

## ¿Dónde puedo obtener ayuda adicional para modificar mi dieta?

Los dietistas pueden ayudarlo a elaborar un programa nutricional que satisfaga sus necesidades especiales. También pueden sugerir formas de preparar sus comidas favoritas para una dieta restringida en sal o baja en azúcar. Con su ayuda, descubrirá que modificar sus hábitos alimenticios puede ayudarlo a controlar los síntomas de su trastorno del equilibrio.

Las aplicaciones disponibles en los teléfonos inteligentes y los sitios web en Internet pueden ser de gran ayuda para rastrear el sodio. No anunciamos en este sitio, pero, sin embargo, muchos de nuestros pacientes han mencionado el sitio web [myfitnesspal.com](http://myfitnesspal.com) como un recurso útil.