



Dra. María Pía Vallejos

OTORRINOLARINGOLOGÍA

## **SUGERENCIAS ALIMENTICIAS PARA HIDROPS ENDOLINFÁTICO Y MIGRAÑA VESTIBULAR**

### **MEDIDAS GENERALES:**

- Distribuir el alimento y la ingesta de líquidos en forma pareja durante el día, y de día a día. Es decir, consumir el mismo volumen de alimentos y líquidos en cada comida, no saltarse comidas ni hacer ayunos. Se evita la hipoglicemia y la inestabilidad de los fluidos en el oído interno.
- Evitar alimentos altos en sodio o en azúcar. Se sugiere una dieta alta en frutas y verduras frescas, granos enteros. Evitar alimentos enlatados, congelados o procesados.
- Ingerir adecuada cantidad de líquidos durante el día. Agua, jugos de fruta natural sin azúcar. Mayor ingesta de agua en clima caluroso o al hacer deporte. Evitar el café, té, alcohol, o bebidas gaseosas.
- Evitar alimentos, bebidas y medicamentos que contengan CAFEÍNA.
- Limite o elimine el consumo de ALCOHOL.
- NO consuma TABACO.

### **SAL Y SODIO:**

- Se sugiere limitar la ingesta de SODIO a máximo 2.400 mg/día: Significa sólo media cucharadita de té de sal al día.
- Consumir frutas y vegetales frescos, granos no procesados, carnes y pescados frescos.
- Evitar alimentos procesados (jamones y embutidos), enlatados o conservas (pickles) o congelados.
- En restaurantes, evitar los alimentos fritos, las salsas y condimentos, sopas o pastas con salsas. Evitar comida china o peruana (usan Glutamato de sodio o “Aji-no-moto”)



Dra. María Pía Vallejos

OTORRINOLARINGOLOGÍA

### **AZUCAR:**

- Restringir el consumo de azúcar blanca, azúcar rubia, miel, Jarabe de fructosa. Evitar sorbitol, dextrosa, fructosa, sucrosa.
- Se sugiere uso de sucralosa o Stevia.

### **CAFEINA:**

- Evitar el consumo de café, té, chocolate, bebidas “energéticas”, bebidas cola, mate.

### **NO CONSUMIR ALCOHOL**

### **NO FUMAR**

### **GATILLANTES DE MIGRAÑA:**

- Alimentos con TIRAMINA: Vino tinto, hígado de pollo, carnes ahumadas, crema ácida, yoghurt, chocolate, plátano, frutas cítricas, higos, quesos madurados (cheddar, brie, camembert), nueves, maní, mantequilla de maní.
- Alimentos con GLUTAMATO MONOSODICO: Levadura, nitritos (embutidos como peperoni y salchichas)

### **MEDICAMENTOS:**

- Aspirina puede aumentar el tinnitus.
- Ibuprofeno y otros anti inflamatorios no esteroidales (Diclofenaco, Ketoprofeno, etc.) pueden aumentar la retención de líquido.
- Antiácidos pueden contener sodio.
- Nicotina altera la irrigación sanguínea.

Dra. M. Pía Vallejos Ulloa  
Otorrinolaringóloga