

El tinnitus

El tinnitus (o "acúfeno") es un "zumbido en los oídos" que no oyen otras personas. Suena de muchas maneras diferentes: siseo, rugido, pulsación, silbido, chirrido, zumbido o chasquido. El tinnitus puede ocurrir todo el tiempo o de vez en cuando, en un oído o en ambos oídos.

¿Es común el tinnitus?

Sí. Un tercio de las personas adultas experimenta tinnitus, períodos de zumbido leve u otros sonidos en el oído, en algún momento de su vida. Algunas personas tienen tipos más molestos de tinnitus. Por ejemplo, aproximadamente entre el 10 % y el 15 % de las personas adultas tiene tinnitus prolongado o fuerte que requiere evaluación médica. A menudo se desconoce la causa precisa, pero una cosa es cierta: el tinnitus es real.

¿Es una enfermedad el tinnitus?

No. Al igual que la fiebre o el dolor de cabeza acompañan numerosas enfermedades, el tinnitus es un síntoma común de muchos problemas.

¿Qué causa el tinnitus?

Los trastornos o afecciones que causan tinnitus incluyen:

- La pérdida de audición
- La exposición al ruido fuerte
- Los medicamentos o las drogas que son tóxicos para la audición (ototóxicos)
- Los traumatismos craneales
- La enfermedad de Ménière
- Las migrañas
- La anemia
- La hipertensión
- Demasiada cera en el oído
- Algunos tipos de tumores

¿Por qué es peor mi tinnitus por la noche?

Durante el día, hay más distracciones gracias a las actividades y los sonidos que le rodean. Esto hace

que se note menos. Cuando el entorno es silencioso, el tinnitus puede parecer más fuerte y molesto. La fatiga y el estrés también lo empeoran.

¿Cómo se diagnostica la causa del tinnitus?

El tinnitus es un síntoma de algo más. Debe acudir a un audiólogo para hacerse una evaluación completa de la audición, ya que a menudo lo causa la pérdida de audición. También debe consultar al médico para determinar si algo más le está causando el tinnitus.

¿Debo consultar a un audiólogo?

Debe consultar a un audiólogo para hacerse una prueba de audición y determinar si hay pérdida de audición. El audiólogo debe estar certificado por la Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA, por sus siglas en inglés). Debido a que el tinnitus puede estar asociado con varias enfermedades relacionadas con la audición, la evaluación auditiva (audiológica) ayuda a proporcionar información sobre las causas y las opciones de tratamiento.

¿Se puede medir el tinnitus?

El tinnitus no puede medirse directamente. El audiólogo depende de la información que le proporciona el paciente al describirlo. El audiólogo realizará pruebas que ayudan a calcular la frecuencia y la intensidad del tinnitus. También le hará preguntas como estas:

- ¿Lo tiene en el oído derecho, el oído izquierdo o ambos?
- ¿Tiene siempre el zumbido?
- ¿Cuándo lo nota más: de día, de noche, o en algún otro momento específico?
- ¿Puede describir el sonido o el zumbido?
- ¿Tiene tono el sonido? ¿Es un tono agudo? ¿Un tono grave?
- ¿Cuán fuerte es su tinnitus?
- ¿Cambia el volumen o el tono con el tiempo?
- ¿Empeoran ciertas cosas el tinnitus, como el uso de algún medicamento o después de la exposición al ruido?

El tinnitus

- ¿Le afecta el sueño? ¿El trabajo? ¿La capacidad de concentrarse?
- ¿Cuán molesto es? ¿No le molesta en absoluto o le molesta mucho?

Las respuestas a estas preguntas le permitirán al audiólogo darle información que le ayude a entender el tinnitus.

Tener más información le será de gran ayuda. A menudo no sabemos exactamente qué causó el tinnitus. Las personas sienten gran alivio cuando entienden lo que es y, más importante, lo que NO es. Cuando se entiende la causa posible, se reduce con frecuencia el nivel de estrés (que puede empeorar el tinnitus). Es posible “hacerse cargo de la situación” previendo, previniendo y cambiando las situaciones que lo empeoran.

¿Cómo se trata el tinnitus?

La causa del tinnitus ayudará a determinar el tratamiento. En algunos casos, puede ser síntoma de un problema médico tratable.

Lamentablemente, en muchos casos no es posible identificar la causa del tinnitus, o el tratamiento médico o quirúrgico no es una opción. En estos casos, aún es posible controlarlo utilizando una variedad de otros métodos. Asegúrese de hablar con el médico sobre todas las opciones de tratamiento médico antes de sopesar otras maneras posibles de controlar el tinnitus.

El control del tinnitus puede incluir cualquiera de las siguientes opciones:

- Los auxiliares auditivos
- La biorretroalimentación
- La hipnosis
- La estimulación eléctrica
- La terapia de relajación
- El asesoramiento
- Las terapias de habituación o adaptación
- Los generadores de sonido para el tinnitus
- Las máquinas de sonido

Los audiólogos y los otorrinolaringólogos (especialistas en nariz, oído y garganta) colaboran de manera rutinaria para identificar la causa del

tinnitus y proporcionar tratamiento y control. El tratamiento que es útil y tiene éxito para una persona puede no ser apropiado para otra.

La Asociación Americana del Tinnitus (American Tinnitus Association, www.ata.org) tiene información sobre las diversas opciones de tratamiento y proporciona apoyo a las personas que sufren de tinnitus.

¿Ayudan los auxiliares auditivos con el tinnitus?

Si tiene pérdida de audición, es probable que el auxiliar auditivo alivie el tinnitus y le ayude a oír mejor. El audiólogo certificado por ASHA puede ayudar con la selección, el ajuste y la compra de los auxiliares auditivos más apropiados para usted. También le ayudará a aprender a sacar el mejor provecho posible de los auxiliares auditivos.

¿Qué es un generador de sonido para el tinnitus?

Los generadores de sonido para el tinnitus se asemejan a los auxiliares auditivos y producen sonidos que hacen que el tinnitus no parezca tan fuerte. El sonido distrae y generalmente es más fácil de tolerar que el tinnitus.

Las maneras en que describa el tinnitus (tono, volumen, ubicación, etc.) determinarán qué tipo de sonido podría brindarle alivio. Si tiene tanto pérdida de audición como tinnitus, el generador de sonido y el auxiliar auditivo pueden funcionar juntos como un solo instrumento.

Al igual que todos los demás tratamientos para el tinnitus, los generadores de sonido son útiles para algunas personas, pero no para todo el mundo. Y del mismo modo que con el auxiliar auditivo, una minuciosa evaluación efectuada por un audiólogo ayudará a decidir si el generador de sonido le brindará alivio.

¿Hay otros dispositivos que me pueden ayudar?

Las máquinas de sonido (los generadores de sonido de mesa), que proporcionan un sonido de fondo constante y reconfortante son útiles por la

El tinnitus

noche o en un ambiente tranquilo. Los acuarios, los ventiladores, la música a bajo volumen y las fuentes de agua para interiores también pueden ser eficaces. Incluso hay aplicaciones para los reproductores multimedia portátiles (reproductores iPod y MP3) que ofrecen una variedad de sonidos para reducir la molestia del tinnitus.

¿Debo unirme a un grupo de autoayuda?

A menudo, el grupo de autoayuda promueve sentimientos de esperanza y control. Los miembros del grupo comparten estrategias que han tenido éxito para hacer frente al tinnitus. Formar parte de este tipo de grupo puede apaciguar el temor de quedarse sordo, o de tener una enfermedad rara o un trastorno cerebral grave. Con apoyo, las personas con tinnitus suelen descubrir que son capaces de hacerle frente a esta afección.

El audiólogo le puede poner en comunicación con un grupo de autoayuda en su zona. Para información adicional o ayuda en encontrar un grupo cercano, comuníquese con la Asociación Americana del Tinnitus (American Tinnitus Association, www.ata.org).

Contenido aportado por Candice Ortiz-Hawkins, AuD, CCC-A y LaGuinn Sherlock, AuD, CCC-A, miembros de ASHA.

Notas:

Para información adicional y para visitar la biblioteca de la *Serie informativa de audiología*, visite www.asha.org/aud/pei/.

Para más información sobre los problemas de equilibrio, la prevención de las caídas, la pérdida de audición y los auxiliares auditivos, o para que se le envíe a un audiólogo certificado por ASHA, comunicarse con:



ASHA
American
Speech-Language-Hearing
Association

2200 Research Boulevard
Rockville, MD 20850
800-638-8255

Correo electrónico: audiology@asha.org
Sitio web: www.asha.org

Información gratuita distribuida por

**La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición
(ASHA)**

2200 Research Boulevard • Rockville, MD 20850 • 800-638-8255