

TINNITUS: RUIDO EN EL OIDO

Preguntas frecuentes sobre el tinnitus

A veces oigo ruidos en mis oídos. ¿Es esto raro?

En absoluto. Estos ruidos en su cabeza se llaman acúfenos o tinnitus, y son muy frecuentes. Mucha gente a su alrededor tiene el mismo problema. Pueden aparecer y desaparecer o ser continuos. Pueden variar en tono desde un murmullo sordo hasta un pitido agudo, y pueden oírse en uno o ambos oídos. Cuando el ruido es continuo puede producir importantes molestias; a muchas personas les impide desarrollar sus actividades con normalidad.

¿Pueden oír el ruido de mis oídos otras personas?

Normalmente no, pero en ocasiones algunos tipos de acúfenos sí pueden oírse. Se llaman acúfenos objetivos, y se producen por anomalías en los vasos sanguíneos del oído o por espasmos musculares que pueden oírse como “clicks” o chasquidos en el oído medio.

¿Qué es lo que produce el tinnitus?

Existen muchas causas para el tinnitus subjetivo, el que solo usted puede oír. Algunas causas no son importantes (un pequeño tapón de cera el conducto auditivo puede producir un tinnitus transitorio). El tinnitus puede ser también el síntoma de un proceso más importante como una infección, una perforación timpánica, acumulación de moco en el oído medio o fusión de los huesecillos del oído medio (otosclerosis).

También puede ser producido por alergias, presión arterial alta o baja (y problemas circulatorios en general), tumores, diabetes, problemas tiroideos, traumatismos craneales o cervicales y multitud de otras causas incluyendo medicamentos como antiinflamatorios, antibióticos, sedantes, antidepresivos y aspirina.

El tratamiento es muy diferente en cada caso. Es importante consultar a un Otorrinolaringólogo para evaluar su tinnitus y determinar el tratamiento más adecuado.

¿Cuál es la causa más frecuente?

El tinnitus más frecuente proviene de lesiones en las terminaciones microscópicas del nervio auditivo en el oído interno. La conservación de estas terminaciones en buen estado es importante para una audición fina, y su lesión produce pérdida auditiva y habitualmente acúfenos. En pacientes de edad avanzada existe habitualmente cierto grado de lesión del nervio auditivo y por tanto de acúfenos.

En pacientes más jóvenes la exposición a ruidos de gran intensidad es probablemente la causa más frecuente de lesiones auditivas.

¿Cuál es el tratamiento?

En la mayoría de los casos no existe un tratamiento específico para el ruido de oídos. Si el Otorrinolaringólogo encuentra una causa específica del acúfeno, puede ser posible eliminar el ruido. El estudio puede requerir pruebas diversas como estudios de imagen, análisis y pruebas de equilibrio. En cualquier caso, la mayoría de las veces no se encuentra una causa específica. Ocasionalmente algunos medicamentos pueden ser útiles. Los medicamentos utilizados son diversos, y pueden probarse varios de ellos para ver si son de utilidad.

El siguiente listado de lo que debe y no debe hacer puede ayudarle a disminuir la severidad del tinnitus:

1. Evitar la exposición a ruidos intensos.
2. Controlar la tensión arterial. Si está alta, consulte a su médico.
3. Disminuir la ingesta de sal.
4. Evitar los estimulantes como el café, té, bebidas de cola y tabaco.
5. Hacer ejercicio diariamente.
6. Hacer un descanso adecuado. Evitar la fatiga.
7. Deje de preocuparse por el tinnitus. Piense que no tiene importancia y aprenda a ignorarlo en la medida de lo posible.

Puede ayudarle a sobrellevarlo:

- Ejercicios de concentración y relajación. Las técnicas de concentración y relajación pueden ayudarle a controlar los grupos musculares y la circulación. Esto puede reducir la intensidad del tinnitus en algunos pacientes.
- Enmascaramiento. En tinnitus habitualmente es más molesto en ambientes tranquilos y silenciosos. Un sonido competitivo constante de baja intensidad, como el tic-tac de un reloj o una radio desintonizada (ruido blanco), puede enmascarar el tinnitus y hacer que se oiga menos. Existen también aparatos específicos, generadores de ruido blanco, que se pueden adquirir comercialmente. Los enmascaradores de ruido pueden combinarse con prótesis auditivas (“audífonos”). Emiten un ruido competitivo pero no desagradable que puede distraerle del acúfeno. En algunos casos los enmascaradores de ruido suprimen el tinnitus incluso varias horas después de utilizarlos, pero no siempre ocurre así.
- Prótesis auditivas. Si usted sufre de una pérdida auditiva el audífono puede reducir el tinnitus mientras lo use y en algunos casos puede desaparecer de forma temporal. Es importante no ajustar el audífono a niveles demasiado altos, ya que podría empeorar el acúfeno. En cualquier caso, si su principal interés es tratar el tinnitus, debe probar el audífono antes de adquirirlo.

Antes de empezar cualquier tratamiento para el ruido (acúfeno o tinnitus) es importante que sea examinado por un Otorrinolaringólogo. Que usted entienda el tinnitus y sus causas puede ser una parte esencial del tratamiento.