

El tinnitus

El tinnitus se refiere al “zumbido en los oídos” cuando no hay ningún otro ruido presente. Además de un zumbido, el tinnitus también puede sonar como un seseo, ronquido, latido, silbido, repique, chirrido o chasquido.

El tinnitus puede ocurrir en un solo oído o en ambos. A continuación, se incluyen algunas preguntas frecuentes sobre el tinnitus:

¿Es el tinnitus un problema común?

Sí. Casi todo el mundo, en un momento u otro, ha experimentado periodos de zumbido leve u otros sonidos en el oído. Algunas personas, sufren tipos más molestos y constantes de tinnitus. Una tercera parte de todos los adultos experimenta tinnitus en algún momento de su vida. Entre el 10% y el 15% de los adultos tiene tinnitus prolongado que precisa una evaluación médica. Con frecuencia, se desconoce la causa precisa del tinnitus. Una cosa es segura: el tinnitus no es imaginario.

¿Es el tinnitus una enfermedad?

No. Al igual que la fiebre o el dolor de cabeza se dan con muchas enfermedades diferentes, el tinnitus es un síntoma común de muchos problemas. Si la persona tiene tinnitus, lo más probable es que nunca se descubra su causa.

¿Qué causa el tinnitus?

Las condiciones que pueden causar tinnitus incluyen:

- Pérdida de audición
- Enfermedad de Ménière
- Exposición a ruidos fuertes
- Migrañas
- Lesiones en la cabeza
- Drogas o medicamentos que son dañinos para la audición (ototóxicos)
- Anemia
- Hipertensión
- Tensión
- Exceso de cerumen en el oído
- Ciertos tipos de tumores

- Consumo excesivo de café
- Fumar cigarrillos

¿Por qué es el tinnitus peor de noche?

Durante el día, las distracciones de las actividades cotidianas y los sonidos que nos rodean hacen que el tinnitus se note menos. Cuando nos rodea el silencio, el tinnitus parece más alto y molesto. La fatiga y la tensión pueden también empeorar el tinnitus.

¿Cómo se diagnostican las causas del tinnitus?

El tinnitus es síntoma de un problema. Lo primero que se debe hacer es hallar la causa primaria. Se debe hacer un reconocimiento médico en el que se preste atención especial a las condiciones asociadas con el tinnitus. También se debe hacer una evaluación completa con un audiólogo para determinar si es la pérdida de audición lo que está causando el tinnitus.

¿Debo consultar a un audiólogo?

Es necesario que un audiólogo certificado por la Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA-American Speech-Language-Hearing Association) le haga un reconocimiento para ver si hay pérdida de audición presente. Dado que el tinnitus puede estar asociado con diversas condiciones relacionadas con la audición, la evaluación audiológica puede proporcionar información sobre su causa y las opciones de tratamiento para el paciente.

¿Puede medirse en realidad el tinnitus?

No se puede medir el tinnitus directamente. El audiólogo depende de la información proporcionada por el paciente al describir el tinnitus. Le hará preguntas como:

- ¿En qué oído lo siente? ¿En el derecho... el izquierdo... ambos?
- ¿Es constante el zumbido?
- ¿Lo nota más a ciertas horas del día o de la noche?
- ¿Puede describir el sonido o el zumbido?

- ¿Tiene un tono determinado el sonido? ¿Es un tono agudo... grave?
- ¿Qué volumen tiene el sonido? ¿Le parece alto o bajo?
- ¿Cambia de tono o volumen el sonido con el transcurso del tiempo?
- ¿Nota algo que le empeore el tinnitus, como consumir bebidas con cafeína, tomar ciertos medicamentos o estar expuesto al ruido?
- ¿Le afecta el tinnitus el sueño... el trabajo... la concentración?
- ¿Cuánto le molesta? ¿Es extremadamente molesto o no demasiado molesto?

Al comentar las respuestas a estas preguntas, el audiólogo le puede proporcionar información para entender mejor el tinnitus.

Puede ser un gran alivio tener más información sobre las causas del tinnitus. Cuando se entiende mejor la causa posible, con frecuencia se reduce la tensión (que puede empeorar el tinnitus). El paciente puede “tomar control” de la situación al prever, prevenir y cambiar las situaciones que empeoran el tinnitus.

¿Cuál es el tratamiento para el tinnitus?

El tratamiento más eficaz para el tinnitus es la eliminación de la causa primaria. En algunos casos, el tinnitus puede ser un síntoma de una condición médica tratable. Desafortunadamente, en muchos casos es imposible determinar la causa del tinnitus, o no es posible el tratamiento médico o quirúrgico. En estos casos, aún se lo puede controlar mediante otros métodos. Asegúrese de hablar con el médico sobre las opciones de tratamiento médico antes de considerar otros métodos para controlar el tinnitus.

Los métodos para controlar el tinnitus incluyen:

- Auxiliares auditivos
- Biorretroalimentación
- Hipnosis
- Estímulo eléctrico
- Terapia de relajamiento
- Asesoramiento
- Terapia de habituación
- Máscaras para el tinnitus
- Máquinas de sonido

Los audiólogos y los otorrinolaringólogos (médicos especializados en oído, nariz y garganta, también comúnmente conocidos como “otorrinos”) colaboran rutinariamente en la identificación de las causas del tinnitus y proporcionan tratamiento y control de la condición. El tratamiento que le sienta a una persona puede no ser apropiado para otra.

La Asociación Americana del Tinnitus (ATA-American Tinnitus Association) tiene información sobre diversas opciones de tratamiento (www.ata.org).

¿Puede un auxiliar auditivo ayudar con el tinnitus?

Si tiene pérdida de audición, lo más probable es que un auxiliar auditivo le ayude tanto a aliviar el tinnitus como a oír mejor. El audiólogo certificado por ASHA puede ayudarle con la selección, el ajuste y la compra del auxiliar auditivo que sea más apropiado para usted. El audiólogo también le ayudará a sacarle el mejor partido posible al auxiliar auditivo.

¿Qué es una máscara para el tinnitus?

Las máscaras para el tinnitus parecen auxiliares auditivos y producen sonidos que “ocultan” o encubren el tinnitus. Los sonidos encubridores actúan como distracción y son por lo general más tolerables que el tinnitus.

Las características del tinnitus (tono, volumen, ubicación, etc.) que usted le describa al audiólogo determinarán qué tipo de sonido encubridor le podría proporcionar alivio. Si tiene pérdida de audición, además de tinnitus, la máscara y el auxiliar auditivo pueden operar juntos como un solo instrumento.

Las máscaras, como todos los demás tratamientos para el tinnitus, son de utilidad para algunas personas, no todas. Al igual que con el auxiliar auditivo, una evaluación minuciosa efectuada por el audiólogo ayudaría a determinar si la máscara para el tinnitus le podrá ayudar.

¿Existen otros aparatos que me puedan ayudar?

Las máquinas de sonido que proporcionan un fondo constante de ruido reconfortante pueden ser útiles de noche o en un entorno silencioso. Las peceras, los ventiladores, la música a bajo volumen y las fuentes de agua para interiores también ayudan. Existe incluso una aplicación para los reproductores de medios portátiles (reproductores iPod y MP3) que ofrece una variedad de sonidos encubridores que podrían reducir la irritación del tinnitus.

¿Sería buena idea unirme a un grupo de apoyo?

El tinnitus puede causar mucha tensión, porque es difícil de describir, predecir y controlar. Muchas comunidades tienen grupos de autoayuda, en los que se comparte información y estrategias para vivir con el tinnitus.

El grupo de apoyo con frecuencia fomenta sentimientos de esperanza y control. Los miembros del grupo comparten estrategias que les han sido de utilidad para vivir con el tinnitus. Puede ser de gran ayuda saber que no se tiene una enfermedad rara o un trastorno cerebral grave, o que no se está quedando sordo. La persona con tinnitus por lo general descubre que, con apoyo, el tinnitus es más llevadero.

El audiólogo le puede poner en comunicación con un grupo de ayuda en su zona. Para información adicional o para obtener ayuda en hallar un grupo cerca de usted, comuníquese con la Asociación Americana del Tinnitus (www.ata.org).

NOTAS:



Para información adicional y para visitar la biblioteca de la Serie Informativa de Audiología, escanear con su dispositivo móvil.

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



AMERICAN
SPEECH-LANGUAGE
HEARING
ASSOCIATION

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

Correo electrónico: actioncenter@asha.org
Sitio Web: www.asha.org

Información gratuita distribuida por

La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición
2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850 • 800-638-8255

