

Introducción al Zumbido (Ruido en sus oídos)

Doctor ¿qué causa el Ruido en el oído?

PREGUNTAS HABITUALES SOBRE EL ZUMBIDO

P: Yo siento a veces una campanilla en mis oídos. ¿Esto es INUSUAL?

R: De ninguna manera. Tinnitus o Acúfenos es el nombre para estos ruidos en la cabeza y son muy comunes. Cerca de 36 millones de norteamericanos sufren de esta molestia. Este zumbido puede venir o irse, o usted puede sentirlo en forma permanente. Puede variar en tono desde muy grave a muy agudo, y usted lo puede sentir en uno o los dos oídos. Cuando el ruido es constante, puede ser molesto y perturbador. Mas de siete millones de personas (en Estados Unidos) están afectadas tan severamente que no pueden llevar vidas normales.

P: ¿Pueden otros sentir el ruido de mis oídos?

R: Habitualmente no; pero a veces otros pueden percibir cierto tipo de acúfenos. Es el llamado Acúfeno Objetivo, y es causado tanto por anomalías en los vasos sanguíneos alrededor del oído como por espasmos musculares, que pueden sonar como clics o crujidos dentro del oído medio.

¿CUÁL ES LA CAUSA DEL ZUMBIDO?

Hay muchas causas para el Acúfeno Subjetivo, aquel que solo usted puede oír. Algunas no son serias (un pequeño tapón de cera). Puede ser también el síntoma inicial de una enfermedad más seria del Oído Medio como una infección, una perforación en el Tímpano, una acumulación de líquido, un aumento de la rigidez (otoesclerosis) de la cadena osicular.

Este zumbido también puede ser causado por alergia, Presión Alta o Baja, problemas circulatorios, un Tumor, diabetes, problemas de tiroides, traumatismos de la cabeza y el cuello, y una variedad de otras causas incluyendo medicamentos tales como antiinflamatorios, antibióticos, sedantes/antidepresivos, y la ASPIRINA.

Si usted toma aspirinas y sus oídos zumban, llame a su Médico y consúltelo.

El tratamiento será muy diferente en cada caso. Es muy importante consultar a un otorrinolaringólogo para que investigue la causa de su zumbido y así le pueda indicar el mejor tratamiento.

¿QUÉ ES LO MÁS COMUN?

Para todas las edades:

- La mayoría de los zumbidos provienen de un daño en las microscópicas terminaciones nerviosas en el oído interno. La salud de éstas es importante para mantener una excelente audición, y su injuria trae disminución auditiva y a menudo Zumbidos.

Si usted es mayor:

- La edad avanzada se acompaña generalmente de cierto grado de pérdida nerviosa de la audición y Zumbidos.

Si Usted es joven:

- La exposición a Ruidos Intensos es probablemente la causa más importante y a menudo daña también la audición.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

En la mayoría de los casos, no hay un tratamiento específico para los ruidos de la cabeza o el oído. Si su otorrinolaringólogo encuentra una causa específica podrá eliminar el ruido; pero esta determinación puede requerir estudios más complejos, incluyendo Rayos X, Test del equilibrio, análisis de laboratorio, etc.

Sin embargo, muchas causas pueden ser identificadas.

La Medicina puede ayudar. Los medicamentos que se usan son variados

LA SIGUIENTE ES UNA LISTA DE LO QUE PUEDE O NO PUEDE AYUDAR A ALIVIAR EL ZUMBIDO

- 1 - Evite la exposición a los sonidos y ruidos intensos.
- 2 - Controle su presión arterial. Si es alta, haga que su médico la trate.
- 3 - Disminuya la cantidad de sal que ingiere. El exceso afecta la circulación.
- 4 - Evite estimulantes como el café, té, cola y el cigarrillo.
- 5 - Haga ejercicios diariamente. Mejora su circulación.
- 6 - Descanse adecuadamente. Evite la fatiga.
- 7 - Deje de preocuparse por el ruido. Reconózcalo como una molestia y aprenda a ignorarlo (vea más adelante) lo más que pueda.

¿QUÉ ME PUEDE AYUDAR A SOPORTARLO?

EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN

Estos ejercicios pueden ayudar a controlar grupos musculares y mejorar la circulación en todo el cuerpo. En algunos pacientes esta mejoría reduce la intensidad del acúfeno.

ENMASCARAMIENTO

El zumbido es más molesto habitualmente en ambientes silenciosos. Un sonido competitivo constante, como un reloj con tictac o la estática de una radio (ruido blanco), puede enmascarar el zumbido y hacerlo menos notorio. Hay algunos dispositivos disponibles que generan ruido blanco.

Los enmascaradores del acúfeno pueden ser combinados con audífonos. Emiten un sonido competitivo; pero agradable que lo puede distraer y así ignorar el ruido. En algunos pacientes el zumbido puede aún desaparecer por varias horas después de usarlo. Pero esto no sucede en todos los casos.

AUDIFONOS

Si Ud. tiene una pérdida auditiva, el audífono le puede reducir el zumbido mientras lo usa y a veces produce una desaparición temporaria del mismo. Es importante no usar los audífonos a mucho volumen, porque esto podría empeorar el zumbido. Sin embargo, es aconsejable realizar una prueba de selección de audífonos muy cuidadosa con un profesional para realmente saber si este está indicado en su caso.

RESUMEN

Antes de realizar cualquier tratamiento para los ruidos de la cabeza o del oído, es muy importante ser examinado cuidadosamente por su otorrinolaringólogo. Una parte esencial del tratamiento será la comprensión del mismo y sus causas.

Tomado de: Este texto corresponde a un folleto para pacientes preparado por la American Academy Of Otolaryngology - Head and Neck Surgery.

Traducido por el Dr. Raúl Pitashny, Miembro del Comité de Otorrinolaringología Internacional de esa Academia.



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

