

¿QUÉ ES EL TINNITUS?



1. Definición

El **Tinnitus** se define como el ruido en los oídos o cabeza sin fuente externa. El ruido o molestia se describe como un pito, campaneó, zumbido, o silbido. Es una sensación percibida individualmente, que puede ser continua o intermitente, y su volumen depende del ruido ambiental, es decir se escucha con mayor intensidad en la noche, antes de conciliar el sueño, o en condiciones silenciosas. El ruido es escuchado por un oído, por ambos o en la mitad de la cabeza, y puede sincronizarse con el latido cardíaco.

2. Epidemiología

El Tinnitus no es una enfermedad, sino un síntoma que ocurre con frecuencia; afecta al 17% de la población mundial. (44 millones en Estados Unidos) Para la mayoría de la gente no pasa de ser una molestia, aunque en casos muy severos altera la calidad de vida en circunstancias como concentración y sueño; esta población está calculada en 4%. Se reporta que el Tinnitus se asocia a Hiperacusia (es la disminución en la tolerancia al sonido) en aproximadamente 40%.

Afecta a cualquier grupo etario, especialmente a aquellos expuestos a ruidos muy altos, sin excluir al envejecimiento como una de sus asociaciones.

3. Causas

Existe una gran variedad de condiciones o enfermedades que eventualmente podrían desencadenar Tinnitus. Algunos ejemplos son un tapón de cerumen, infección en oído, y con menor frecuencia un tumor en el Nervio Auditivo. Pero aún así, no se cuenta con una causa precisa que explique en su totalidad la presentación del Tinnitus.

Ciertos medicamentos como la Aspirina, la Quinina o algunos antibióticos pueden contribuir a originar Tinnitus como efecto adverso.

El simple proceso natural del envejecimiento, el cual resulta en deterioro de la cóclea y/o de otras estructuras del oído culmina en Tinnitus.

Hay ciertas patologías otológicas como la enfermedad de Meniere, la cual afecta el oído interno (se presenta con vértigo, hipoacusia, plenitud auricular) y la Otoesclerosis (compromiso de los huesecillos del oído medio) se asocia a Tinnitus.

Otras condiciones médicas en las cuales ocurre la presentación de Tinnitus son: Hipertensión arterial, Enfermedades cardiovasculares, anemia, Hipotiroidismo.

La causa más común relacionada con el Tinnitus de larga duración es la exposición a sonidos o ruidos de alta tonalidad. El ruido causa un daño permanente en las células de la cóclea, las cuales son sensibles al sonido y están ubicadas en el oído interno en una estructura en forma de caracol. La simple exposición a un ruido súbito extremadamente alto puede ser causa de Tinnitus.

Se tienen en cuenta otros factores que empeoran el Tinnitus como el alcohol, tabaquismo, bebidas oscuras con cafeína, la ansiedad, estrés, y preocupaciones.

De acuerdo a lo anterior el Tinnitus no se asocia a alteraciones serias; sin embargo, se recomienda consultar para intentar detectar su causa de origen por la valoración y examen físico realizados por un otorrinolaringólogo o un otólogo, estudios audiológicos e imágenes radiológicas para descartar alteraciones estructurales.

4. Tratamiento

a. Tratar la causa médica asociada: En vista que el Tinnitus se puede presentar en enfermedades como Hipertensión arterial, Hipotiroidismo, Disfunción de articulación temporomandibular, enfermedades cardiovasculares, es necesario como primer paso tener control médico y farmacológico de la causa de base.

b. Control de factores: Evitar o eliminar las condiciones o los factores que desencadenan o empeoran el Tinnitus. Suspender el tabaquismo, cafeína, alcohol. Uso de precauciones laborales, si hay exposición constante a ruido.

c. Medidas farmacológicas: Se han empleado ciertos ansiolíticos, antidepresivos, y la Lidocaína de manera endovenosa o intratimpánica. Su inconveniente es el corto efecto; su dosis debe ser regulada por el médico tratante.

d. Maniobras de enmascaramiento: En ocasiones el Tinnitus incomoda, o altera la calidad de vida del paciente, produciéndole dificultades en el trabajo, vida social, etc. Muchas personas se benefician del uso de un dispositivo auricular, similar a un audífono que emite un sonido más placentero que el ruido interno del Tinnitus.

e. Terapia de Re-entrenamiento del Tinnitus: (TRT) Se basa en el principio de que tan fácil es para el cerebro acostumbrarse o habituarse a una señal, y de filtrarla a nivel inconsciente para que no alcance un nivel consciente y sea percibida; es decir, se le resta importancia a la señal auditiva, no generando incomodidad, ni ansiedad por su presencia. TRT es un método formado por dos componentes: Consejería al paciente individualizado y Terapia de sonido, la cual en la mayoría de las ocasiones se trata de hacer uso de un generador de sonido que es emitido a un bajo espectro, guiándose por un protocolo de habituación. La terapia tiene una duración de 12 a 24 meses. No se enmascara el Tinnitus, sino se lleva a un nivel inconsciente para que no se transmita al consciente, y desencadenar reflejos y respuestas corporales. Por ejemplo: Es similar al hecho de acostumbrarse al ruido producido por un ventilador, refrigerador, o aire acondicionado; se conoce que está ahí, pero no se le presta atención.

f. Terapia Cognitiva: Es una forma de consejería o psicoterapia que ayuda al paciente a mejorar sus reacciones frente al Tinnitus.

g. Retroalimentación: Es una terapia de relajación que enseña a manejar el estrés y la ansiedad, logrando cambiar las reacciones y estilo de vida que suscita el Tinnitus en la persona.

h. Quirúrgico: El procedimiento quirúrgico está indicado en el caso de tratarse de un tumor o de una malformación vascular cercana al oído, que origina un tinnitus objetivo, el cual es aquel escuchado por el paciente y el examinador.

Hoy en día se continúan las investigaciones para encontrar un recurso que sea efectivo para el manejo del **Tinnitus**, y eventualmente encontrar una cura.

[Evaluación: Auto-test](#)

Enlaces:

[Tinnitus: Información General](#)

[La hiperacusia](#)

[Los acúfenos y su tratamiento](#)

Aviso a pacientes, familiares o profesionales de atención primaria :

La información de este sitio está dirigida a pacientes, familiares o profesionales de atención primaria. Su contenido no debe usarse para diagnosticar o tratar problema alguno. Si tiene o sospecha la existencia de un problema de salud, imprima este documento y consulte a su médico de cabecera.