

# Tinnitus

*La comprensión de las causas y los tratamientos para el tinnitus*

- **¿Qué causa el tinnitus?**
- **¿Cómo se trata el tinnitus?**
- **¿Qué puede ayudarme a enfrentar?**
- **Y mucho más ...**

Casi 36 millones de estadounidenses sufren de tinnitus o ruidos en la cabeza. Puede ser un sonido intermitente o un molesto sonido continuo en uno o ambos oídos. Su tono puede ir desde un mínimo a un rugido muy agudo. Antes de cualquier tratamiento, es importante someterse a un examen y una evaluación por el otorrinolaringólogo y el audiólogo. Una parte esencial del tratamiento será su comprensión de tinnitus y sus causas.

## **¿Qué causa el tinnitus?**

El tinnitus se define comúnmente como la percepción subjetiva del sonido de forma individual, en ausencia de sonidos externos. El tinnitus no es una enfermedad en sí, sino un síntoma común, y porque se trata de la percepción de sonido o sonidos, que se asocia con el sistema auditivo. De hecho, varias partes del sistema de audición, incluyendo el oído interno, son a menudo responsables de este síntoma. A veces, es relativamente fácil asociar los síntomas de tinnitus con problemas específicos que afectan el sistema auditivo, en otras ocasiones, la relación es menos clara.

La mayoría de las veces, el tinnitus es subjetivo-que, los sonidos internos se pueden oír solamente por el individuo. En ocasiones, el tinnitus es "objetivo", lo que significa que el examinador realmente puede escuchar con un estetoscopio o un tubo en el oído para escuchar los sonidos que el paciente oye. El tinnitus puede ser causada por diferentes partes del sistema de audición. A veces, por ejemplo, puede ser causada por el exceso de cera en el oído, especialmente si la cera toca el tambor del oído, causando la presión y el cambio de cómo vibra el tímpano. Otras veces, el pelo suelto del conducto auditivo puede entrar en contacto con el tímpano y causar tinnitus.

Problemas del oído medio también puede causar tinnitus, como una infección del oído medio o la acumulación de nuevo tejido óseo alrededor de uno de los huesos del oído medio, que endurece el sistema de transmisión del oído medio (otosclerosis). Otra causa del tinnitus del oído medio puede ser espasmos musculares de uno de los dos pequeños músculos unidos a los huesos del oído medio. En este caso, el tinnitus puede ser intermitente y, a veces, el examinador también puede oír los sonidos del paciente.

Tinnitus más subjetiva asociada con el sistema de audición se origina en el oído interno. Daño y pérdida de las diminutas células ciliadas sensoriales en el oído interno (que puede ser causada por diferentes factores) pueden estar asociados comúnmente con la presencia de tinnitus. Es interesante notar que el tono de la tinnitus a menudo coincide con el área de la pérdida de audición máxima.

Una de las causas prevenibles de oído interno tinnitus es la exposición excesiva al ruido. En algunos casos de exposición al ruido, el tinnitus es el primer síntoma antes de la pérdida de audición se desarrolla, por lo que debe considerarse como una señal de advertencia y una indicación de la necesidad de protección para los oídos en ambientes ruidosos. Algunos medicamentos comunes pueden dañar las células ciliadas del oído interno y causar tinnitus. Estos incluyen los medicamentos de venta sin receta, como la aspirina, uno de los medicamentos más comunes y conocidas que pueden causar tinnitus y pérdida auditiva eventual. A medida que envejecemos, aumenta la incidencia de tinnitus. Pérdida asociada con el envejecimiento (también conocido como presbiacusia) audición normalmente implica la pérdida o el daño de las células ciliadas.

Una categoría especial es el tinnitus que suena como latidos del corazón o el pulso de uno, también conocido como tinnitus pulsátil. A veces, la presencia de tinnitus pulsátil puede señalar la presencia de un tumor vascular en la vecindad general del oído medio e interno. Al observar este tipo de tinnitus, es aconsejable consultar a un médico lo antes posible para descartar la presencia de este tipo de tumor vascular.

Las condiciones que afectan el nervio auditivo también pueden causar tinnitus, los tumores benignos más comunes son, por lo general procedentes de uno de los nervios del equilibrio en las proximidades del nervio auditivo. Estos se conocen comúnmente como neuroma acústico o schwannoma vestibular. Tinnitus causado por un neuroma acústico es generalmente unilateral y puede o no estar acompañada inicialmente por una pérdida de la audición.

El tinnitus también puede originarse a partir de lesiones en o en la proximidad de la porción auditiva del cerebro, llamada la corteza auditiva. Estos pueden ser lesiones traumáticas con o sin fractura de cráneo, así como las lesiones de tipo latigazo cervical comunes en los accidentes de automóvil. Los tumores benignos conocidos como meningiomas que se originan en el tejido que protege el cerebro también pueden ser una causa para el tinnitus que se origina en el cerebro.

Hay una serie de condiciones no auditivos que pueden causar tinnitus, así como los factores de estilo de vida. La hipertensión o presión arterial alta, problemas de tiroides, y los síndromes cerebrales crónicos pueden causar tinnitus sin problemas auditivos específicos. El estrés y la fatiga pueden causar tinnitus, o pueden contribuir a una exacerbación de un caso existente. La mala alimentación y falta de ejercicio que puede causar lesiones vasculares y problemas del corazón pueden también hacer que sea o agravar una condición existente. También es posible que el tinnitus puede ser causado por alergias a los alimentos o la bebida, pero estas causas no están bien documentadas y son difíciles de resolver.

## **¿Cómo se trata el tinnitus?**

En la mayoría de los casos, no hay tratado y verdadero tratamiento específico, para el oído y el ruido en la cabeza. Si un otorrinolaringólogo encuentra una causa específica para el tinnitus, él o ella puede ser capaz de ofrecer un tratamiento específico para eliminar el ruido. Esta determinación puede requerir de extensas pruebas, incluyendo radiografías y otros estudios por imágenes, pruebas audiológicas, pruebas de la función del equilibrio, y otros trabajos de laboratorio. Sin embargo, la mayor parte del tiempo, aparte de que una presencia de tinnitus para la pérdida de audición sensorial, causas específicas son muy difíciles de identificar. Aunque no existe un medicamento específico para el tinnitus, a veces los medicamentos pueden ser juzgados y algunos pueden ayudar a reducir el ruido.

## **¿Qué otras opciones de tratamiento de tinnitus?**

- Los tratamientos alternativos, como la meditación consciente
- Acupuntura
- La amplificación (audífonos)
- Los implantes cocleares o estimulación eléctrica
- La terapia cognitiva
- Tratamiento farmacológico
- Terapia de readiestramiento terapia / sonido tinnitus (TRT)
- Tratamiento de la ATM

## **¿Otras personas pueden oír el ruido en los oídos?**

Normalmente no, pero a veces son capaces de escuchar cierto tipo de tinnitus (típicamente el tinnitus pulsátil se mencionó anteriormente). Esto se conoce como "tinnitus objetivo", y que es causado por anomalías en los vasos sanguíneos alrededor de la parte externa de la oreja, o por espasmos musculares, que pueden sonar como clics o crujidos dentro del oído medio.

## **¿Los niños pueden estar en riesgo de tinnitus?**

Es relativamente raro pero no imposible para los pacientes menores de 18 años para tener tinnitus como trastorno principal. Sin embargo, es posible que el tinnitus en niños es significativamente inferior al real, en parte porque los niños pequeños pueden no ser capaces de expresar esta queja. Además, en los niños con pérdida auditiva neurosensorial congénita que puede estar acompañada por tinnitus, este síntoma puede ser desapercibido, ya que es algo que es constante en sus vidas. De hecho, pueden habituarse a ella, el cerebro puede aprender a ignorar ese sonido interno. En pre-adolescentes y adolescentes, el riesgo más alto de desarrollar tinnitus se asocia con la exposición a sonidos de alta intensidad, escuchar específicamente a la música. En particular, casi todos los adolescentes utilizan dispositivos MP3 personales y casi todos los juegos electrónicos de mano están equipados con auriculares. Es difícil para los padres para controlar el nivel de sonido de los niños están expuestos a. Por lo tanto, la mejor y más efectiva forma de prevención de tinnitus en niños es la educación adecuada en relación con la exposición a niveles altos de ruido, así como la supervisión de los padres u otros cuidadores.

## **Consejos para disminuir la gravedad de tinnitus**

- Evite la exposición a sonidos fuertes y ruidos.
- Controle su presión arterial. Si es alta, consiga ayuda de su médico para controlarla.
- Disminuir el consumo de sal. Sal afecta la circulación sanguínea.
- Evite los estimulantes como el café, té, cola, y el tabaco.
- Haga ejercicio a diario para mejorar la circulación.
- Descanse lo suficiente y evitar la fatiga.
- Deje de preocuparse por el ruido. Reconocer el ruido en la cabeza como una molestia y aprender a ignorar tanto como sea posible. Es parte de ti.

## **¿Qué puede ayudarme a enfrentar?**

Ejercicios de concentración y relajación pueden ayudar a controlar los grupos musculares y la circulación en todo el cuerpo. El aumento de la relajación y la circulación alcanzado por estos ejercicios pueden reducir la intensidad del tinnitus en algunos pacientes.

Enmascaramiento un ruido en la cabeza con un sonido que compiten en un nivel bajo constante, como un reloj o la radio FM estática (ruido blanco), puede hacer que sea menos perceptible. Tinnitus suele ser más molesto en un entorno tranquilo. Los productos que generan ruido blanco están disponibles a través de catálogos y tiendas especializadas.

Los audífonos pueden reducir el ruido en la cabeza mientras usted esté usando ya veces causa el ruido a desaparecer temporalmente. Si usted tiene una pérdida auditiva, es importante no poner el audífono a niveles excesivamente altos, ya que esto puede empeorar el tinnitus en algunos casos. Sin embargo, un estudio a fondo antes de la compra de un audífono es recomendable si su objetivo principal es aliviar el tinnitus.

Máscaras tinnitus se pueden combinar dentro de audífonos. Emiten un sonido competitivo pero agradable que puede distraer la atención de ruido en la cabeza. Algunas personas encuentran que un enmascarador de tinnitus puede incluso suprimir el ruido en la cabeza durante varias horas después de su uso, pero esto no es cierto para todos los usuarios.