

El Ruido en sus Oídos

¿Escucha un zumbido, ronquido, chasquido o silbido en sus oídos? ¿Escucha estos sonidos a menudo o todo el tiempo? ¿Le molesta mucho el sonido? Si usted responde sí a estas preguntas, usted puede tener "tinnitus" (ti-NI-tus). El tinnitus es un síntoma asociado con muchas formas de pérdida de la audición. También puede ser un síntoma de otros problemas de salud. Según los cálculos de la Asociación Estadounidense de Tinnitus, al menos 12 millones de estadounidenses tienen tinnitus. De estos, al menos 1 millón experimentan un tinnitus severo que interfiere con sus actividades diarias. Las personas con casos graves de tinnitus pueden tener dificultades para oír, trabajar, o incluso dormir.

Qué causa el tinnitus?

- **La pérdida de audición.** Los doctores y los científicos han descubierto que las personas con diferentes clases de pérdida de audición también tienen tinnitus.
- **Ruidos fuertes.** Demasiada exposición al ruido fuerte puede causar pérdida de audición y tinnitus inducidos por ruido.
- **Medicamentos.** Existen más de 200 medicamentos que pueden causar tinnitus. Si usted tiene tinnitus y toma medicamentos, pregúntele a su doctor o farmacéutico si el medicamento que está tomando podría estar relacionado con su problema.
- **Otros problemas de salud.** Las alergias, los tumores y los problemas en el corazón y los vasos sanguíneos, las mandíbulas y el cuello pueden causar tinnitus.

La cosa más importante que usted puede hacer es ir a ver a su médico. Su doctor puede tratar de determinar lo que está causando el tinnitus. Además puede verificar si está relacionado con la presión arterial, la función renal, el régimen alimenticio o alergias. También puede determinar si su tinnitus está relacionado con cualquier medicamento que usted está tomando.

Para aprender más acerca de lo que está causando su tinnitus, su doctor puede referirle a un **otorrinolaringólogo**, un especialista de oído, nariz y garganta. El otorrinolaringólogo examinará sus oídos y su audición para tratar de determinar por qué usted tiene tinnitus. Otro profesional de la audición, un **audiólogo**, puede medir su audición. Si usted necesita un audífono, un audiólogo puede determinar el tipo de audífono que mejor satisfaga sus necesidades.

Aunque el tinnitus es incurable, los científicos y los doctores han descubierto varios tratamientos que pueden ofrecen alivio. No todos los tratamientos son eficaces en todos los casos, por lo tanto usted podría necesitar probar distintos tratamientos para encontrar el más adecuado.

Los tratamientos pueden incluir

- **Audífonos.** Muchas personas con tinnitus también tienen una pérdida de audición. El uso de un audífono hace más fácil que algunas personas oigan los sonidos que necesitan oír al hacerlos más fuerte. Mientras mejor escuche a otras personas conversando o la música que le gusta, menos notará su tinnitus.

- **Máscara (Maskers).** Las máscaras son dispositivos electrónicos pequeños que utilizan el sonido para hacer que el tinnitus sea menos notorio. Las máscaras no hacen que el tinnitus desaparezca, pero hacen que el zumbido no se escuche tan fuerte. En algunas personas, las máscaras esconden el tinnitus tan bien que apenas pueden oírlo.

Algunas personas duermen mejor cuando usan máscaras. Escuchar la estática a un volumen bajo en la radio o el uso de **máscaras de cabecera**, puede ayudar a quedarse dormido. Estos son dispositivos que usted puede poner a un lado de su cama en vez de detrás de su oído. Pueden ayudarle a ignorar su tinnitus y quedarse dormido.

- **Medicamentos o farmacoterapia.** Algunos medicamentos pueden aliviar el tinnitus. Si su doctor prescribe algún medicamento para tratar su tinnitus, también le informará si el medicamento tiene efectos colaterales.
- **Terapia de readaptación al tinnitus.** Este tratamiento emplea una combinación de orientación y máscaras. El otorrinolaringólogo y el audiólogo pueden ayudarle a aprender cómo lidiar con su tinnitus. Usted también puede usar máscaras para que su tinnitus sea menos notorio. Después de un tiempo, algunas personas aprenden cómo evitar pensar en su tinnitus. Lleva tiempo para que este tratamiento funcione correctamente, pero puede ser muy útil.
- **Orientación.** Las personas con tinnitus pueden deprimirse. La conversación con un consejero o con personas en grupos de apoyo podría ser útil.
- **Relajación.** Aprendiendo cómo relajarse es muy útil si el ruido en sus oídos le frustra. El estrés hace que el tinnitus parezca peor. Al relajarse, usted tiene la oportunidad de descansar y lidiar mejor con el sonido.

Piense en las cosas que le ayudarán a enfrentar su problema. Muchas personas encuentran que escuchar música es muy útil. Concentrarse en la música quizá le ayude a olvidarse de su tinnitus por un rato. También puede ayudar a ocultar el tinnitus. A otras personas les gusta escuchar sonidos de la naturaleza, como las olas del mar, el viento y hasta los grillos.

Evite cualquier cosa que pueda empeorar su tinnitus. Esto incluye el tabaquismo, el alcohol y los ruidos fuertes. Si usted es un obrero de la construcción, un trabajador del aeropuerto o un cazador, o si usted regularmente está expuesto a los ruidos fuertes en su casa o en el trabajo, use tapones para los oídos u orejeras especiales para proteger su audición y evitar que su tinnitus empeore.

Si es difícil para usted oír a través del zumbido del tinnitus, pídale a sus amigos y familia que lo miren de frente cuando conversen con usted, así podrá ver sus caras. Ver las expresiones puede ayudarle a entender mejor lo que dicen. Pídeles a las personas que hablen más fuerte, pero no a gritos. Además, pídeles que hablen más lento para poder entenderles claramente.

Usted también puede contactar otros grupos para obtener más información sobre el tinnitus:

American Tinnitus Association (Asociación Estadounidense de Tinnitus)

P.O. Box 5

Portland, OR 97207

Número de teléfono gratuito: (800) 634-8978

Correo electrónico: tinnitus@ata.org

Portal de Internet: www.ata.org

American Academy of Otolaryngology--Head and Neck Surgery

(Academia Estadounidense de Otorrinolaringología y Cirugía de Cuello y Cabeza)

One Prince Street

Alexandria, VA 22314

Voz: (703) 836-4444

Portal de Internet: www.entnet.org