

Preguntas Comunes y Datos Sobre el Tinitus

¿Que es Tinitus?

Tinitus es una experiencia subjetiva: se oye sonido cuando no se presenta un sonido físico externo. Algunas personas lo experimentan como "ruido de cabeza" o "tintineo del oído" y usan una variedad de términos como siseo, rugido o grillo para describirlo.

¿Que significa la palabra "Tinitus"?

La palabra tinitus es del origen Latín y significa "reteñir o sonar como una campana." Tiene dos pronunciaciones en ingles, las dos son correctas: "Ti-ni-tus" o "Ti-nae-tus." En español, el termino es "acúfenos," pero por razones de usar el termino internacional se refiere en este folleto a "tinitus."

¿Cual es la causa?

Hay muchas causas: de hecho casi cualquier patología del oído tiene el tinitus como síntoma asociado. Las patologías que pueden causar tinitus tienen un rango de severidad entre superproducción de cera a infecciones del oído a tumores acústicos. Una de las causas mas comunes la exposición a sonidos excesivamente fuertes en el trabajo (músicos, carpinteros, pilotos) o en la recreación (disparos, sierra eléctrica, música fuerte). A veces los problemas no asociados con el oído pueden causar tinitus como un trauma a la cabeza, trastornos del vértebra cervical (cuello) o la articulación temporomandibular (la mandíbula). También el tinitus puede ser causado por enfermedades cardiovasculares, alergias, una tiroides subactiva o degeneración de los huesos del oído medio. Es importante notar que más de 200 drogas recetadas y no recetadas tienen tinitus como posible efecto secundario.

¿Hay mucha gente que sufre de Tinitus?

Sí. Hoy en día se estima que 50 millones de adultos Norteamericanos presentan algún grado de tinitus. De estos, 12 millones lo tienen en una severidad suficientemente grave para buscar ayuda medica.

¿Como es tener Tinitus?

Afortunadamente, para la mayoría, su tinitus no es nada mas que una molestia. En su forma severa, sin embargo, el tinitus puede ser una condición crónica, causando perdida de concentración, problemas de sueno, y aflicción psicológica. También puede hacer que una condición de perdida de audición o deterioro de la misma es como un trastorno de balance lo hagan parecer peor. El tinitus puede fluctuar de día en día y hasta de hora en hora.

¿Sabemos que es Tinitus?

El verdadero mecanismo responsable del tinitus todavía no se conocido. Sabemos que es un real—no imaginado—síntoma de que ha pasado algo mal en el sistema auditivo o neural. Hay razón de tener esperanza: esfuerzos de investigaciones actuales usando un modelo psicológico pronto pueden proveer la información necesaria para identificar su(s) causa(s).

¿Se asocia con pérdida de audición?

En la mayoría de los casos, el tinitus esta asociado con alguna pérdida de audición. Por ejemplo, las personas que son expuestas a sonidos excesivamente fuertes pueden padecer de una pérdida de las frecuencias altas. Por lo general ellos identifican su tinitus como un tono de sonido alto en la región de la pérdida auditiva. En algunos casos hay tinitus sin pérdida de audición.

¿Tener Tinitus significa que uno va a quedarse sordo?

No, tinitus es una indicación que ha ocurrido un daño al mecanismo auditivo pero no significa que el paciente esté volviéndose sordo. El tinitus no causa pérdida de audición y una pérdida auditiva no causa tinitus aunque muy a menudo los dos existen juntos.

¿Que es supersensibilidad al sonido?

Un porcentaje pequeño de pacientes con tinitus también tiene la experiencia de una sensibilidad aguda a sonido. Se encuentra este problema de tolerancia en individuos con pérdidas auditivas y pacientes con audición normal o casi normal. Aunque este problema puede ser difícil de manejar, puede ocurrir un alivio con el uso razonable—pero no exagerado—de protectores de oído (tapones o auriculares) y someterse con cuidado a una banda ancha de ruido a nivel muy bajo. Aumentando el nivel de ruido lentamente ayuda hacer los oídos menos sensibles a los sonidos ambientales. Una organización de apoyo, The Hyperacusis Support Network (la red de apoyo para hiperacúsia) y la ATA pueden proveer información adicional sobre trastornos de sensibilidad al sonido.

¿Que empeora el Tinitus?

1. Ruido fuerte. Evite sonios fuertes a toda costa. Se deben usar herramientas de poder, pistolas, motocicletas, aspiradoras ruidosas, etc. solamente con una protección del oído—tapones y/o auriculares de protección.
2. El uso excesivo de alcohol o las llamadas drogas de recreación pueden aumentar el tinitus en algunos individuos.
3. La cafeína, encontrada en café, té, chocolate, y bebidas de cola, también pueden aumentar el tinitus.
4. Nicotina. Los efectos vasculares de nicotina se asocian con un aumento en el tinitus.
5. Aspirina, quinina, algunos antibióticos y cientos de otras drogas son agentes causantes de tinitus y pueden empeorar el tinitus existente. Si le recetan a usted un medicamento y padece de tinitus, siempre informe a s médico para encontrar las mejores opciones en la medicación. ATA puede proveerle a usted y a su

medico la información sobre drogas que afectan el tinnitus. 6. Estrés. Mucha gente se da cuenta de una reducción en el volumen de su tinnitus cuando puede controlar su nivel de estrés.

¿Que debe hacer un paciente con Tinnitus?

Póngase en contacto con un otologo u otorrinolaringólogo. El propósito de un examen es determinar si hay una condición médica causando el tinnitus para lo cual se podría recetar un tratamiento. Es importante recordar que una remisión natural puede ocurrir a cualquier tiempo.

¿Cuáles tratamientos están disponibles para el Tinnitus?

Hay varias formas disponibles hoy en día y otras maneras experimentales que nos dan esperanza para el futuro. Ellas incluyen:

1. Amplificación. Se puede reducir o hasta eliminar algunas formas de tinnitus con el uso de aparatos auditivos de amplificación (audífonos). Si un paciente tiene una perdida auditiva y el tinnitus se encuentra en los sonidos bajos o medios, muy a menudo un audífono puede ser una ayuda. El aparato hace posible que el paciente sea capaz de oír sonidos ambientales en vez del tinnitus.
2. Simuladores parecidos a audífonos, presentan una banda de ruido seleccionado para al oído del paciente. Este sonido externo que suena como siseo es percibido como un sonido más agradable que su sonido interno. Un "instrumento de tinnitus" es una unidad combinada de un audífono y un simulador. A veces se puede producir un enmascaramiento efectivo con el uso de enmascaradores de cama, cintas comerciales y hasta la estática de una radio FM. Algunos pacientes experimentan "inhibición residual"—la reducción o eliminación de tinnitus—después de quitar el sonido del simulador. Por lo general el periodo de inhibición residual es muy corto, muy a menudo es menos de un minuto.
3. Terapia de Reentrenamiento de Tinnitus (TRT) esta diseñada para reeducar el cerebro para ignorar el tinnitus. TRT combina consejeria directa con exposición a sonidos constantes de niveles bajos. Para este tratamiento se usan aparatos retroauriculares o dentro del oído que son generadores de sonido que emiten un sonido estable de banda ancha menos ruidoso que el tinnitus. El curso recomendado del tratamiento puede ser mas de un año.
4. Terapia de drogas. Se han investigado muchas drogas como posibles agentes de alivio para el tinnitus. Las drogas incluyen drogas anticonvulsivas, tranquilizantes, drogas contra ansiedad, vasodilatadores y antihistamínicos. Estos y otras drogas han ayudado que algunos paciente manejen efectivamente su tinnitus. Esta bien establecido que Lidocaine, un anesthetic, ofrece un alivio completo o parcial para un número grande de pacientes. Sin embargo, por tener que administrarlo como suero por las venas y por tener un efecto corto, no es la droga por elección para tratar este síntoma. Las investigaciones siguen con el intento de identificar una droga que se pueda administrar en forma oral y que tenga un efecto comparable a Lidocaine sin serios efectos secundarios.
5. Bio-retroalimentación es un proceso de relajamiento durante el cual se enseña controlar su reacción psicológica a estrés. Por el hecho que el estrés empeora el

tinnitus, siendo capaz de controlar el estrés y tensión puede ser una ayuda para enfrentar el tinnitus.

6. Tratamiento dental. Para problemas de la articulación mandibular asociados con tinnitus, tratamiento dental ha sido efectivo. Síntomas de daño a esta articulación (encontrada un poquito bajo del oído) incluye tinnitus, "clicks" de la mandíbula y dolor de oídos.

7. Consejería, modelos de comportamiento, terapia cognoscitiva, educación del paciente, y grupos de apoyo han sido útiles para muchos pacientes que luchan contra su tinnitus.

8. Implantes cocleares. Actualmente los implantes son para pacientes con poca audición o pérdida completa. Algunos de los pacientes indican una mejoría en su tinnitus. Las investigaciones marchan hacia delante para determinar si hay un tipo de estímulo implantado que se pueda ser seguro y efectivo para gente con audición normal pero con tinnitus.

9. Estímulo eléctrico es una terapia experimental que involucra energía eléctrica transmitida a la coclea por electrodos colocados cerca de los oídos. Aunque se ha notado un grado de éxito, algunos pacientes han reportado un empeoramiento en su tinnitus con esta terapia.

10. Otros. Además, algunos pacientes han encontrado ayuda con hipnosis, acupuntura, terapia craneo-sacral, quiropráctica, naturopatía y control de alergias.

¿Hay una operación para Tinnitus?

Muchos pacientes inquietan sobre la posibilidad de que su nervio auditivo se le corte con la esperanza de eliminar su tinnitus. No se ha comprobado este procedimiento quirúrgico como exitoso. De hecho, la destrucción del mecanismo auditivo, por lo general, deja el tinnitus presente.

¿Como puedo aprender mas sobre Tinnitus y encontrar ayuda?

Júntese a la Asociación Americana de Tinnitus (ATA). ATA es una organización sin fines de lucro, apoyada por donaciones dedicadas a promover investigaciones sobre tinnitus, y a ayudar a los pacientes y profesionales que los tratan. ATA produce y distribuye materiales educativos, patrocina a los grupos de apoyo, y promueve programas comunitarios sobre protección de los oídos

Los contribuidores reciben la revista trimestral Tinnitus Today (Tinnitus Hoy), y referencia a clínicas y grupos de apoyo en su área, además reciben descuentos en libros y cintas.