

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ACÚFENOS

Los ruidos o zumbidos en los oídos, conocidos también como tinnitus o acúfeno, es un problema bastante común que lo sufren una gran parte de la población. Puede ser pasajero o permanente, de baja o alta intensidad, de diferente tono, afectar a uno o los dos oídos. La mayoría de los tinnitus se producen por una afectación de las terminaciones de nervio auditivo en el oído interno:

- La edad avanzada se acompaña generalmente de un cierto daño de estas terminaciones con la consiguiente aparición de los ruidos en los oídos.
- La exposición a ruidos de gran intensidad es probablemente la causa más frecuente de tinnitus. Los ruidos industriales o la música a gran volumen son causa de tinnitus.

El órgano auditivo es una parte del sistema nervioso y como tal puede ser afectado por el estado de ansiedad en cada momento. Es importante que asumas, una vez hecho el estudio para descartar causas importantes, la existencia del ruido, y que si bien puede llegar a ser molesto no deja de ser una patología banal.

Recomendaciones para atenuarlos

- Evita la exposición a sonidos de gran intensidad y ciertos medicamentos ototóxicos
- Evita estar en ambientes silenciosos, el ruido molestará menos si enciende la TV o la radio.
- Controla regularmente la tensión sanguínea
- Disminuye la ingesta de sal y evita estimulantes del sistema nervioso (café, tabaco etc.)
- Has ejercicio regularmente
- Descansa regularmente y evita la fatiga
- Sobre todo no te preocupes por el ruido. Aprende a ignorarlo. Que no influya en tu vida.

¿Se puede enmascarar el ruido?

El ruido es especialmente perceptible en las situaciones de máximo silencio, por ejemplo, en los momentos antes de dormir. Un sonido competidor como el de un reloj o una radio a baja intensidad puede ayudar a enmascarar el ruido, permitiendo que este sea más soportable. En ciertos casos, con un enmascarador auditivo se pueden obtener grandes beneficios.