

Acúfenos

[Zumbidos en el oído]

La mayoría de las personas han experimentado alguna forma de **acúfeno** en alguna ocasión.



Los acúfenos pueden ser resultado de un trauma acústico o un traumatismo físico del oído y en algunos casos afectan a las personas que los padecen de forma tan significativa que alteran sus rutinas diarias y su calidad de vida.

Como los acúfenos pueden ser resultado de los distintos ambientes sonoros de cada persona, aparecen a cualquier edad.

Acúfenos

Acúfeno es un término que significa la percepción de un sonido en uno o en ambos oídos cuando no existe un sonido externo que provoque dicha percepción.

Las personas que tienen acúfenos experimentan ruidos como pitidos, zumbidos, chirridos, rugidos, clics o silbidos que pueden variar de tono desde zumbidos graves a gritos agudos en uno o ambos oídos.

Los acúfenos pueden ser resultado de un trauma acústico o un traumatismo físico del oído y en algunos casos pueden afectar a las personas que los padecen de forma tan significativa que pueden llegar a alterar las rutinas diarias y su calidad de vida. Como los acúfenos pueden ser resultado de los distintos ambientes sonoros de cada persona, aparecen a cualquier edad.

La mayoría de las personas han experimentado alguna forma de acúfeno, ya sea durante un concierto de rock o después de un evento deportivo concurrido; la severidad y gravedad dependen de si los zumbidos cesan o si son una molestia constante.

Las causas de los Acúfenos

Aunque se desconocen las causas exactas, hay diversos factores que pueden provocar acúfenos.

Ruidos fuertes y Pérdida auditiva

La exposición a ruidos elevados puede destruir las células ciliadas de la cóclea, lo que provoca acúfenos permanentes y/o pérdida auditiva. Los acúfenos debidos al ruido son, a menudo, resultado de una exposición a ruidos ambientales elevados como los que provocan la maquinaria de las fábricas o el sonido de un sólo disparo de arma.

Edad

Con la edad la audición empeora. La presbiacusia es una pérdida normal de los umbrales auditivos, la inteligibilidad del habla y la capacidad de discriminación de tonos e impulsos sonoros. Los acúfenos son un síntoma común de presbiacusia.

Mediación ototóxica

Algunos medicamentos son ototóxicos (tóxicos para el oído) y son dañinos para el oído interno así como las fibras nerviosas que conectan la cóclea con el cerebro.

Consulte a su médico si le han recetado:

- Analgésicos / antiinflamatorios
- Medicinas para la artritis
- Antibióticos
- Antidepresivos
- Antihistamínicos
- Antivirales
- Diuréticos
- Tratamientos para el corazón o la presión sanguínea.

Es importante preguntar al farmacéutico o al médico si su receta o combinación de recetas puede provocar efectos ototóxicos y, si es así, si existen tratamientos alternativos.

No importa si su pérdida auditiva fue súbita o gradual, los audífonos le pueden ayudar. Los audífonos no pueden restaurar completamente la audición, pero pueden ayudar a mejorar su comprensión en reuniones, conferencias y música, proporcionándole una buena calidad de vida.

Condiciones auditivas

La otosclerosis y el Ménière son causantes de acúfenos.

La otosclerosis es una tipo de patología auditiva del oído medio que causa un incremento del volumen de los sonidos internos y la presión en las membranas del oído interno. La enfermedad del Ménière está caracterizada por el vértigo, la pérdida auditiva gradual y acúfenos de tonos graves.

Condiciones de salud

Los acúfenos pueden ser el síntoma de numerosas condiciones de salud:

- Enfermedad cardiovascular
- Hipertensión (presión de la sangre elevada)
- Problemas de tiroides
- Fibromialgia y dolor crónico
- Trauma de cabeza o cuello
- Desajuste mandibular
- Tumores de los nervios auditivos, vestibulares o faciales
- Estrés y fatiga

La buena noticia:
hay formas de aliviar los acúfenos



Clasificación de los acúfenos

La pérdida auditiva conductiva puede causar acúfenos

1. Acúfeno objetivo

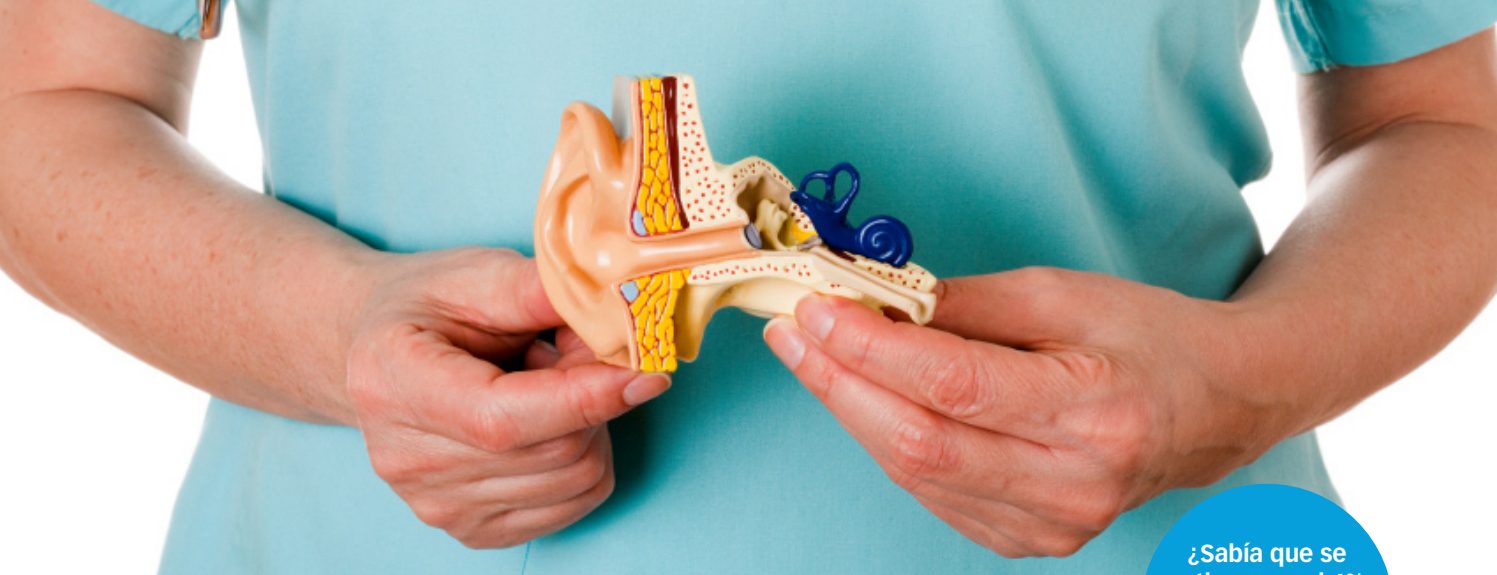
Es el acúfeno audible no sólo por el paciente sino también por las otras personas.

- El acúfeno pulsátil puede asociarse con problemas vasculares de los principales vasos sanguíneos (vena yugular), como por ejemplo las malformaciones de los vasos sanguíneos principales, el espesamiento de la pared del vaso sanguíneo, y los crecimientos de la misma. Los tumores vasculares a menudo causan acúfenos pulsátiles. Los tumores vasculares benignos del oído medio (glomus) son los más comunes.
- El acúfeno en forma de chasquido es relativamente raro y puede asociarse a contracciones de los músculos del oído medio o del músculo nasofaríngeo que controla la apertura/cerramiento de la trompa de Eustaquio (la trompa que conecta la cavidad del oído medio con la parte trasera de la nariz). El acúfeno en forma de chasquido es también llamado palatal myoclonus y puede ser tratado a partir de relajantes musculares.

2. Acúfeno subjetivo

Es el acúfeno audible sólo por el paciente.

- El acúfeno no específico se refiere a la variedad de sonidos que provoca un acúfeno como el pitido, el zumbido, siseos, runrúns, sonidos de cascada, sonidos de caracola, sonidos de radio mal sintonizada, etc. Este tipo de acúfeno puede asociarse con distintos problemas que ocurren en algunas partes del sistema auditivo.
- La pérdida auditiva conductiva puede causar acúfenos. Es una interrupción de la conducción del sonido a través del canal auditivo, el tímpano o los huesecillos de la cadena oscicular. El acúfeno puede asociarse a condiciones tales como un tapón de cera en el canal auditivo, daños en la cadena oscicular del oído medio que causan una interrupción en la conexión de un hueso a otro, perforación del tímpano o daños localizados en el estribo, también llamado otosclerosis.
- La pérdida auditiva sensoroneural puede ocurrir cuando el daño se presenta en el oído interno (el órgano sensorial de la audición llamado cóclea) o en las vías nerviosas (neural) que transmiten los impulsos eléctricos creados en la cóclea y que van al cerebro. Los acúfenos pueden estar asociados al daño coclear o de las vías auditivas neurales resultante de infecciones, alergias, enfermedades sistémicas, exposición al ruido (sonidos intensos repentinos o exposición prolongada a altos niveles sonoros), traumatismos craneoencefálicos o por ciertos ototóxicos.
- Se ha estudiado con atención la posibilidad de que exista relación entre los acúfenos y el síndrome temporomandibular de Joint (TMJ). Los síntomas del síndrome incluyen el dolor con el movimiento mandibular, craquéo con el movimiento mandibular, acúfenos y sensación de taponamiento del oído.
- La Autofonía hace referencia al acúfeno que puede ser descrito como la sensación de oír la propia respiración y se caracteriza por una trompa de Eustaquio patológica (anormalmente abierta). La trompa de Eustaquio normalmente está cerrada, y se abre solo al masticar o tragar para permitir el paso de pequeñas cantidades de aire al oído medio. La apertura continuada del tubo de la trompa de eustaquio puede permitir que la persona oiga el sonido de soplido cuando respira o eco de su propia voz.
- Las Alucinaciones (no verbales, repetitivas) difieren de las alucinaciones musicales en que aparecen de forma súbita, son transitorias, normalmente no están asociadas con una pérdida auditiva previa y no son solo musicales. Pueden incluir una amplia variedad de sonidos como campanas o cascadas de agua. Es necesario realizar una exploración para detectar problemas neurológicos mediante diagnóstico por imagen o rayos X.



¿Sabía que se estima que el 4% de las personas padece acúfenos discapacitantes?

Evaluación del acúfeno

Aunque la causa exacta del acúfeno es aún desconocida, el diagnóstico normalmente comienza con una visita a un profesional de la salud auditiva.

Una evaluación clínica que incluye un completo historial del paciente y un registro de su medicación es lo que ayuda al profesional a determinar si el acúfeno está presente y que puede causarlo.

Para diagnosticar el acúfeno se realizan distintos test específicos. Algunas de estas mediciones registran las características específicas del mismo acúfeno y pueden incluir:

- Rayos X
- Audiograma
- Audiometría por potenciales evocados
- Acufenometría (tono-sonoridad)

Las soluciones auditivas son muy a menudo un tratamiento efectivo de los acúfenos. Los avances en la tecnología de los audífonos digitales proporcionan al profesional de la salud auditiva más opciones y mejores resultados. Un estudio publicado por la prestigiosa revista audiológica Hearing Review, reportó un alivio del acúfeno en el 60% de los pacientes que usaban audífonos.

Un audífono puede programarse para proporcionar el sonido ambiente necesario para que el cerebro pueda recibir sonidos distintos.

La mayoría de personas con acúfenos también tienen pérdida auditiva.

Es vital realizar un test auditivo, porque los audífonos no sólo serán un tratamiento efectivo del acúfeno, sino que le cambiarán su vida.

Tratamiento

Pese a que no hay curación para la mayoría de casos de acúfenos, hay distintas estrategias que pueden ser efectivas para ayudarle a controlar su acúfeno.

- **Evite el silencio**

Los acúfenos son generalmente peores en silencio. Los estudios demuestran que si nos colocamos en ambientes muy silenciosos, el 94% de las personas desarrollan un acúfeno temporal. Al reducir el contraste entre su acúfeno y los ambientes silenciosos conseguimos reducir las percepciones del acúfeno.

Los enmascaradores ambientales producen sonidos de banda ancha constante y parcial que permiten atenuar totalmente el acúfeno. Estos dispositivos pueden generar una amplia variedad de sonidos como olas del mar, de delfines, de viento o de televisión mal sintonizada. Los saltos de agua en jardines, los aires acondicionados, ventiladores o acuarios pueden proporcionar un apropiado enmascaramiento ambiental.

- **Audífonos**

Si usted tiene pérdida auditiva los sonidos ambientales por si solos pueden ser insuficientes para atenuar su acúfeno. Es por ello que los audífonos le pueden ayudar ya que estos amplifican lo sonidos ambientales a un nivel audible. Gracias a los audífonos no solo conseguimos mejorar sus habilidades de escucha y comunicación sino que aliviarnos los acúfenos. Existen modelos para casos de acúfenos muy intensos que incluyen emmascaradores de ruido.

- **Generadores de ruido**

Estos aparatos pueden usarse bajo la forma de audífono o como un instrumento de mesa. Estos aparatos emiten un ruido de banda ancha para eliminar el silencio.

- **Medicamentos**

En algunos casos el ORL prescribe medicación para controlar el acúfeno. Entre las medicaciones que se ha demostrado que proporcionan beneficio se encuentran los antidepresivos, bloqueadores de los canales de calcio, medicaciones antiépilépticas y lidocaína. Otros tratamientos son el oxígeno hiperbárico y la división selectiva del nervio coclear.

Los acúfenos son generalmente peores en silencio



Asesoramiento

Un psicólogo puede ayudarle cuando el acúfeno pasa a ser un problema (depresión, estrés). El asesoramiento puede ayudarle como primera estrategia o junto a otras estrategias.

Terapia cognitiva

Es un tipo de terapia que puede ayudarle a identificar la forma en que usted reacciona ante el acúfeno, aprender nuevas respuestas, y minimizar los pensamientos negativos y los patrones de comportamiento asociados a los acúfenos.

Terapia de reentrenamiento del acúfeno (TRT)

El TRT es un método desarrollado para facilitar la habituación al acúfeno. Combina la terapia de enriquecimiento de sonido con el asesoramiento. El sonido es usado para reducir el contraste entre el silencio o ruido ambiental y la percepción del acúfeno. Este sonido puede presentarse en forma de sonido ambiental, amplificación o generadores de sonido de banda ancha. La reducción de la percepción del acúfeno (pero no su completa eliminación) es considerada esencial en proceso de habituación. La educación y el asesoramiento sirven para desmitificar el acúfeno y proporcionar unas directrices intelectuales y emocionales con las que pueda alcanzar la habituación. El TRT tiene una duración aproximada de 18 a 24 meses.

Los acúfenos son más comunes en las personas con pérdida auditiva aunque su severidad no se correlaciona con su grado.

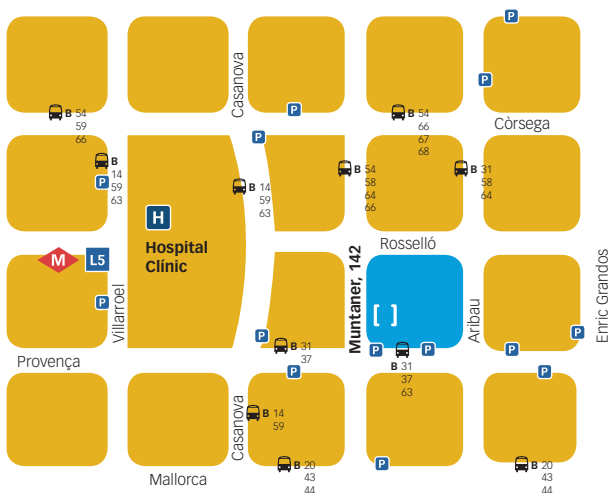
Somos un equipo formado por audiólogos, logopedas y asesores acústicos especializados en rehabilitación auditiva.

Los primeros síntomas de la pérdida auditiva son los cambios sociales y laborales. Cuando una persona solicita ayuda, en **Audio[packs]** pensamos en soluciones globales que nos permitan mejorar su comunicación en el mínimo tiempo posible.

Nuestros profesionales actúan en distintos momentos y contextos del proceso, ofreciendo: amplificación con audífonos de los mejores fabricantes, formación en estrategias de comunicación, entrenamiento auditivo, apoyo de la lectura labial, asesoría acústica e instalación de ayudas técnicas a domicilio.

La mejora de su audición requiere soluciones personalizadas, porque todas las personas somos distintas y nuestras necesidades auditivas también.

Audio[packs] ofrece **5 Packs** auditivos con distintos servicios y productos para que usted disponga de la opción más adecuada a sus necesidades.



audio [packs]
Audiología y Logopedia

Muntaner, 142
08036 Barcelona
T 934 53 56 52
audiopacks@audiopacks.es
www.audiopacks.es