



10. Rutinas y hábitos recomendables, si se sufre de Tinnitus

- Evitar los ambientes ruidosos, los volúmenes altos y el sonido directo a través de auriculares.
- Controlarse la presión arterial y disminuir la ingesta de sal.
- Hidratarse adecuadamente.
- Evitar el tabaco, el alcohol y limitar la ingesta de otras sustancias excitantes (café, té, bebidas de cola o chocolate).
- Hacer ejercicio diario para mejorar la circulación.
- Evitar el estrés y la fatiga.
- Distraer la mente y procurar no obsesionarse con el problema del tinnitus.
- Recientes estudios han demostrado que la ingesta regular de complementos alimenticios de Ginkgo biloba, melatonina y magnesio, ayudan a reducir la intensidad de tinitus, mejorando la calidad de vida, fundamentalmente, en el sueño.

Consulta con tu médico que medidas pueden ser las más adecuada para mejorar tu Tinnitus



Campaña informativa llevada a cabo con la colaboración de:



APAT

ASOCIACIÓN DE PERSONAS AFECTADAS POR TINNITUS

¿Qué es el Tinnitus?

Sufrir de tinnitus consiste en notar un zumbido, pitido o campanilleo constante en uno o ambos oídos. El tinnitus se conoce también como acúfeno. Este sonido no proviene de ninguna fuente externa: nadie más lo oye y, sin embargo, no es producto de la imaginación de la persona que lo sufre, sino que tiene una causa fisiológica. **Se estima que nueve millones de españoles sufren o han sufrido tinnitus en alguna ocasión.**

El tinnitus afecta seriamente nuestra calidad de vida impidiendo la concentración, dificultando el sueño y causando cambios de humor y malestar constantes.

Se trata de una dolencia cada día más frecuente y en aumento, especialmente, entre la población más joven. El principal motivo de este incremento tiene que ver con los niveles de ruido, cada vez mayores en nuestro entorno, y con el mal uso de los reproductores portátiles de música, imagen y sonido (teléfonos móviles de última generación, dispositivos MP3 o MP4, tabletas, etc.).

Si padeces de tinnitus o crees que podrías sufrirlo, no te quedes fuera de juego; acude a un especialista en otorrinolaringología, a tu médico o farmacéutico de confianza. Existen soluciones que pueden disminuir el impacto del tinnitus y mejorar tu calidad de vida.

10 Claves sobre el Tinnitus

1. La sobreexposición ruido es su principal causa.

La exposición a un ruido agudo e intenso, capaz de producir un trauma acústico (propio de músicos, obreros metalúrgicos, militares, etc. sometidos habitualmente a sonidos de elevada intensidad) puede producir tinnitus. De igual forma, puede causarlo la acumulación de niveles de ruido de intensidad moderada durante un tiempo. Otros desencadenantes pueden ser: problemas vasculares, una otitis mal curada, ciertas patologías neurológicas, otológicas o tumorales; el exceso de cera, el uso de determinados fármacos con efectos secundarios nocivos para el sistema auditivo, y la falta de hidratación. También el estrés, el sedentarismo y el sobrepeso pueden ser factores de riesgo.

2. Por la noche aumenta la percepción del tinnitus.

Durante el día, el zumbido del tinnitus queda enmascarado por los sonidos ambientales, que logran *distraer* el cerebro de su percepción. La intensidad del tinnitus no se incrementa durante la noche, pero sí su sensación. El silencio nocturno hace que el cerebro *centre* su atención



en el acúfeno. Por esa razón, un número elevado de pacientes con tinnitus tienen dificultad para conciliar el sueño.

3. El tinnitus no produce pérdida de audición o sordera.

Aunque con frecuencia tinnitus y pérdida de audición o sordera se manifiestan simultáneamente, el acúfeno no causa sordera, ni viceversa.

4. No todos los tinnitus son iguales.

Se estima que el tinnitus afecta a un 20% de la población. Hay tantos tipos de tinnitus como personas que los sufren. Por ello es muy conveniente buscar atención especializada e individualizada en todos los casos de tinnitus.

5. El tinnitus puede tratarse.

A pesar de que no existe todavía un tratamiento completamente efectivo, en los últimos años se han producido importantes avances en el conocimiento del tinnitus. El desarrollo de aplicaciones tecnológicas, las terapias de enmascaramiento o reentrenamiento y las novedades farmacológicas –con frecuencia combinadas– logran disminuir la intensidad del acúfeno y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

6. Hábitos que ayudan a prevenir la aparición o reaparición del tinnitus.

Entre las medidas eficaces para prevenir la aparición o reaparición del tinnitus estarían

el evitar los ambientes ruidosos y los sonidos fuertes, refugiarse en lugares tranquilos y silenciosos, desestresarse y llevar una vida sana y activa. También combatir la hipertensión y el sobrepeso, evitar los cambios bruscos de temperatura o de presión, consumir alimentos y complementos nutricionales ricos en antioxidantes.

7. El tinnitus aumenta entre la población juvenil.

El principal motivo de este incremento tiene que ver con los niveles de ruido, cada vez mayores en nuestro entorno, y con el mal uso de los reproductores portátiles de música, imagen y sonido (teléfonos móviles de última generación, dispositivos MP3 o MP4, tabletas, etc.).

8. Los niños raramente sufren de tinnitus.

El tinnitus es poco frecuente en niños. Para evitar que lo sufran de adultos, es importante enseñarles a proteger sus oídos y a evitar el "consumo de ruido".

9. Si tienes tinnitus o sospechas que podrías tenerlo, acude a un especialista.

El especialista en otorrinolaringología es quien mejor puede diagnosticar y tratar un problema de tinnitus.

El médico de cabecera también puede diagnosticarlo y tratarlo en primera instancia, derivándolo al especialista, si lo considera necesario.