

2.10. Zumbido de oídos. Acúfenos

Se llama así a la percepción de manera persistente de **ruidos en los oídos** o en la cabeza sin que exista sonido en el ambiente. Este zumbido puede ir y venir o ser continuo, variar de tono y percibirse en uno o ambos oídos. A veces son ruidos complejos (pitidos, timbres, grillos, etc.).

Es bastante frecuente, sobre todo en personas mayores. En el 75% de los casos desaparecen solos.

Las **causas más habituales** son:

- Taponos de cera.
- Infecciones respiratorias agudas o del oído.
- Daño en el oído interno (en el nervio). Se relaciona con la sordera que ocurre con la edad o con la exposición a ruidos fuertes en jóvenes.
- Rigidez de los huesecillos del oído medio (otoesclerosis).
- Muchos medicamentos pueden causar zumbidos: aspirina, antiinflamatorios, algunos antibióticos, diuréticos, sedantes y antidepresivos.
- Causas menos frecuentes: diabetes, problemas de tiroides, problemas cardíacos o vasculares (aneurismas, hipertensión arterial).
- El tratamiento será muy diferente según la causa. Debe consultar a su médico y este podrá indicarle el mejor tratamiento. Aunque debe saber que, en la mayoría de los casos, no hay tratamiento específico.

¿Qué puede hacer?

- Con frecuencia **no se conoce la causa**. Confíe en su médico.
- Tranquilícese. Haga lo posible por no prestarle atención. Intente no preocuparse por el ruido.
- Evite la exposición a los sonidos y ruidos intensos. Use auriculares o protectores para el oído.
- Evite en lo posible los medicamentos que pueden producir el problema.
- Siga los consejos y la medicación para el control de la presión arterial. Disminuya la cantidad de sal en su dieta.
- Evite los estimulantes: café, té, cola y tabaco.
- Haga ejercicio regularmente.
- Duerma lo suficiente y evite la fatiga.
- Haga ejercicios de concentración y relajación.
- Intente **enmascarar el zumbido** con otros sonidos de nivel más bajo.



- Ponga en la mesita de noche un reloj con tictac o una radio mal sintonizada (ruido blanco). Pueden hacer menos perceptible el zumbido.
- Existen aparatos que emiten ruido blanco. En algunos pacientes, el zumbido puede llegar a desaparecer horas después de usarlos.

Si tiene una pérdida auditiva, **un audífono** puede reducir el zumbido mientras lo usa y a veces lo elimina provisionalmente. Es importante no usarlos a mucho volumen porque esto podría empeorar el zumbido. Debe informar al especialista de que su objetivo es también el alivio del zumbido.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si nota ruidos en los oídos de forma persistente.
- Si los zumbidos son como latidos pulsátiles.

¿Dónde conseguir más información?

- www.fisterra.com/salud/infoConse/acufenos.asp
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/tinnitusspanish/htm/index.htm
- <http://zumbidoenlosoidos.org>