

## 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 estén producidos fuera de la persona.

Este zumbido puede aparecer y desaparecer o ser continuo, variar de tono y percibirse en uno o ambos oídos. A veces son ruidos complejos (pitidos, timbres, grillos, silbidos, murmullos, etc.).

Son bastante frecuentes, sobre todo en personas mayores. Pueden dificultar el sueño o la concentración. Se notan más por la noche o en sitios silenciosos. En el 75% de los casos desaparecen solos.

Las **causas más habituales** son:

- Tapones 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, y con un tipo de vértigo que se llama «vértigo de Menière», donde también se produce sordera.
- Rigidez de los huesecillos del oído medio (otosclerosis).
- Muchos medicamentos pueden causar zumbidos: aspirina, antiinflamatorios, algunos antibióticos, diuréticos, sedantes y antidepresivos.
- Otras causas menos frecuentes: malformaciones vasculares, tumores del nervio acústico, problemas cardíacos o vasculares (hipertensión arterial).
- El tratamiento será muy diferente según la causa. Debe consultar a su médica o médico para que le indique 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.
- Si los zumbidos son recientes, es probable que desaparezcan en unas semanas.
- Tranquilícese. Haga lo posible por no prestarle atención. Haga ejercicios de concentración y aprenda a relajarse.
- 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 (consulte con su médica o médico).
- Siga los consejos y la medicación para el control de la presión arterial. Disminuya la cantidad de sal en su dieta. Los suplementos dietéticos no son de ninguna utilidad.
- Evite los estimulantes: café, té, cola y tabaco.
- Haga ejercicio regularmente.
- Duerma lo suficiente y evite la fatiga.
- Intente **enmascarar el zumbido** con otros sonidos de nivel más bajo (en la mesita de noche ponga una radio a nivel bajo y mal sintonizada o un reloj con tic-tac).
- Existen aparatos que emiten ruido blanco (el ruido blanco ayuda a conciliar el sueño, ya que emite una frecuencia de onda que hace que nuestro cerebro se relaje, además de conseguir enmascarar otros ruidos). 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 utiliza 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/a de familia?

- Si nota ruidos en los oídos de forma persistente.
- Si los ruidos comienzan tras una lesión en la cabeza.
- Si se asocia a mareo, pérdida del equilibrio, náuseas o vómitos.
- Si se produce en un solo oído y es permanente.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/tinnitus>
- <http://www.entnet.org/node/1473>
- <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-otorrinolaringol%C3%B3gicos/s%C3%ADntomas-de-las-enfermedades-del-o%C3%ADdo/zumbidos-o-pitidos-en-los-o%C3%ADdos>