

Doctor, what causes a ringing in the ear?

## Doctor? ¿Qué Causa El Ruido En El Oído?

### *A Veces Siento un Ruido en el Oído. ¿Es Esto Raro?*

De ninguna manera. Este ruido en el oído (tinnitus o zumbido) es muy común. Cerca de 36 millones de norteamericanos sufren de esta molestia. El zumbido puede aparecer o desaparecer o Ud. puede sentirlo en forma permanente. Puede variar en tono desde muy grave a muy agudo, y Ud. lo puede sentir en uno o los dos oídos. Cuando el ruido es constante, puede ser molesto y perturbador. Más de siete millones de personas están tan severamente afectadas que no pueden llevar una vida normal.

### *¿Pueden Otros Sentir el Ruido de Mis Oídos?*

Generalmente no, pero a veces otros pueden percibir cierto tipo de zumbido. Esto es el llamado tinnitus objetivo, causado tanto por anomalías en los vasos sanguíneos alrededor del oído como por espasmos musculares, que pueden sonar como clics o crujidos dentro del oído medio.

### *¿Cuál Es La Causa Del Zumbido?*

Hay muchas causas para el tinnitus subjetivo, aquel que sólo Ud. puede oír. Algunos no son tan graves, por ejemplo, un pequeño tapón de cera. Puede ser también el síntoma inicial de una enfermedad más seria del oído medio como una infección, una perforación del tímpano, una acumulación de líquido, o un aumento de la rigidez (otoesclerosis) de la cadena de huesos del oído medio.

Otras causas del ruido pueden ser alergia, presión alta o baja, problemas circulatorios, un tumor, diabetes, problemas de los tiroides, lesiones de la cabeza y el cuello, y una variedad de otras causas incluyendo medicamentos tales como antiinflamatorios, sedantes/antidepresivos, y la aspirina. Si Ud. toma aspirina y siente ruido en los oídos, llame a su médico y consúltelo sobre la dosis.

El tratamiento será muy diferente en cada caso. Es muy importante consultar a un otolaringólogo para que investigue la causa del ruido y así indicarle el mejor tratamiento.

### *¿Qué Es Lo Más Común?*

**Para todas las edades:** La mayoría de los zumbidos provienen de un daño en las microscópicas terminaciones nerviosas en el oído interno. La salud de éstas es importante para mantener una excelente audición, y su daño trae disminución auditiva y, en muchos casos, el ruido. Si Ud. es mayor de edad:

La edad avanzada generalmente se acompaña de cierto grado de pérdida nerviosa de la audición y el zumbido.

**Si Ud. es joven:** La exposición a los intensos ruidos es probablemente la causa más importante y en muchos casos también daña la audición.

### *¿Cuál Es El Tratamiento?*

En la mayoría de los casos, no hay un tratamiento específico para los ruidos de la cabeza o el oído. Si su otolaringólogo encuentra una causa específica, podrá eliminar el ruido, pero esta determinación puede requerir estudios más complejos, incluyendo radiografías, pruebas del equilibrio, y análisis de laboratorio.

Sin embargo, se pueden identificar muchas causas. Se usan varios medicamentos, y hay que probarlos para identificar los que sirven.

### *La Siguiete Es Una Lista De Medidas Que Pueden Ayudar a Aliviar El Zumbido*

- Evite la exposición a los sonidos y ruidos intensos
- Controle la presión arterial. Si la presión es alta, consiga la ayuda de su médico para bajarla.
- Disminuya la cantidad de sal que ingiere, lo que afecta la circulación.
- Evite estimulantes como el café, té, cola y tabaco.
- Haga ejercicios diarios para mejorar la circulación.
- Duerma lo suficiente y evite la fatiga.
- Deje de preocuparse por el ruido. Reconózcalo como una molestia y haga lo posible por no prestarle atención (vea más adelante).

### *¿Qué Me Puede Ayudar a Soportarlo?*

**Ejercicios de concentración y relajación:** Estos ejercicios pueden ayudar a controlar grupos de músculos y mejorar la circulación en todo el cuerpo. En algunos pacientes esta mejoría reduce la intensidad del zumbido.

**Enmascaramiento:** El zumbido es más molesto en los ambientes silenciosos. Un sonido competitivo constante, como un reloj con tictac o la estática de una radio (ruido blanco), puede tapar el zumbido y hacerlo menos evidente. Se venden aparatos que generan ruido blanco. Emiten un sonido competitivo pero agradable que puede distraer al paciente y quitarle la atención del ruido. En algunos pacientes el zumbido aun desaparece por varias horas después de usarlo, pero esto no sucede en todos los casos.

**Audífonos:** Se pueden combinar los enmascaradores con los audífonos. Si Ud. tiene una pérdida auditiva, el audífono le puede reducir el zumbido mientras lo usa y a veces lo elimina



provisionalmente. Es importante no usar los audífonos a mucho volumen porque esto podría empeorar el zumbido. Sin embargo, es aconsejable seleccionar el audífono con mucho cuidado si su primer objetivo es el alivio del zumbido.

### ***Resumen***

Antes de realizar cualquier tratamiento para los ruidos de la cabeza o del oído, es muy importante que su otolaringólogo le haga un examen y evaluación muy cuidadoso.



Empowering otolaryngologist—head and neck surgeons to deliver the best patient care

1650 Diagonal Road, Alexandria, Virginia 22314-2857 U.S.A. 1-703-836-4444 1-703-683-5100 fax [www.entnet.org](http://www.entnet.org)