

# Tinnitus

INFOGRAFÍA PARA FARMACÉUTICOS



## Descripción de la patología

El tinnitus o acúfenos es una condición en la que se experimenta una sensación auditiva en ausencia de una señal acústica o eléctrica simultánea. Se describe como ruidos, timbres, silbidos, zumbidos, rugidos, chasquidos o siseo y puede experimentarse en uno o ambos oídos.

## Epidemiología

Se estima que el 14 % de la población mundial ha experimentado tinnitus alguna vez en su vida.

Es más frecuente con la edad, aumentando su incidencia a partir de los 45 años, no se aprecian diferencias significativas entre sexos.

## Clasificación

El tinnitus se puede clasificar en cuatro grupos:

- **Subjetivo:** el más común (95 %). Suele estar causado por la exposición previa a un ruido excesivo y el sonido solo lo puede percibir el paciente. Pueden durar varios meses o permanecer de por vida.
- **Objetivo:** (5-10 %) existe una causa que origina el tinnitus como lesiones vasculares, contracciones musculares o trastornos en los huesecillos del oído.
- **Sensorial:** suele haber afectación de la función auditiva a nivel cerebral, como, por ejemplo, en la enfermedad de Ménière.
- **Somático:** derivado de una afectación somatosensorial en la cabeza o cuello (latigazo cervical, manipulación dental, alteraciones temporomandibulares, etc.).

## Causas

- **Edad**
- **Exposición previa a ruidos excesivos**
- **Pérdida de audición**
- **Estilos de vida** (tabaquismo, consumo de alcohol...).
- **Causas de tipo médico** (estrés, diabetes, hipotiroidismo, migrañas...).
- **Medicamentos ototóxicos** (aminoglucósidos, ibuprofeno, ácido acetilsalicílico, diclofenaco, furosemida, cisplatino, vincristina, citalopram, ulipristal, etc.).

## Tratamiento



No existe un **tratamiento estándar** sino múltiples abordajes farmacológicos y no farmacológicos.

- **Tinnitus objetivo o somático:** abordando la causa se puede atajar el problema. Se podrán utilizar vasodilatadores, relajantes musculares, anestésicos locales, ansiolíticos, etc.
- **Tinnitus subjetivo:** se pueden utilizar, además de los anteriores, terapias acústicas en las que se emplean sonidos o se usa amplificación para enmascararlo y mejorarlo, además de terapia psicológica.

El uso de complementos alimenticios con *Gingko biloba*, vitaminas del grupo B, zinc, selenio, melatonina, L-teanina, etc., puede ayudar al bienestar auditivo y mejorar la calidad de vida en caso de molestias.



## Consejo farmacéutico



- **Evitar la exposición a ruidos fuertes:** tanto continuados (maquinaria laboral, uso de auriculares para escuchar música, etc.) como de poca duración y alta potencia y utilizar tapones auditivos protectores en este tipo de condiciones.



- **Reducir el estrés:** intentar dormir bien, practicar deporte regularmente, no consumir excitantes, realizar técnicas de relajación, etc.



- **Evitar cambios bruscos de presión:** especialmente cuando se viaja en avión, se practique buceo o montañismo.



- **Abandonar el hábito tabáquico:** el tabaco disminuye el aporte sanguíneo lo que se relaciona con la aparición de problemas auditivos.



- **Realizar una correcta higiene de oídos:** evitar la acumulación de cerumen y no utilizar bastoncillos de algodón.



- **Realizar controles auditivos periódicos:** para identificar de forma temprana cualquier problema que pueda derivar en tinnitus.

## Criterios de derivación al médico



- El tinnitus aparece después de una infección de vías altas y no mejora en una semana.



- Se acompaña de pérdida auditiva, mareos, náuseas o vómitos.



- Existe ansiedad o depresión asociadas.



- Hay sangrado o supuración de oído.



- Es posterior a un traumatismo de cabeza y/o cuello.



- Fiebre >38 ° C.

Con la colaboración de: