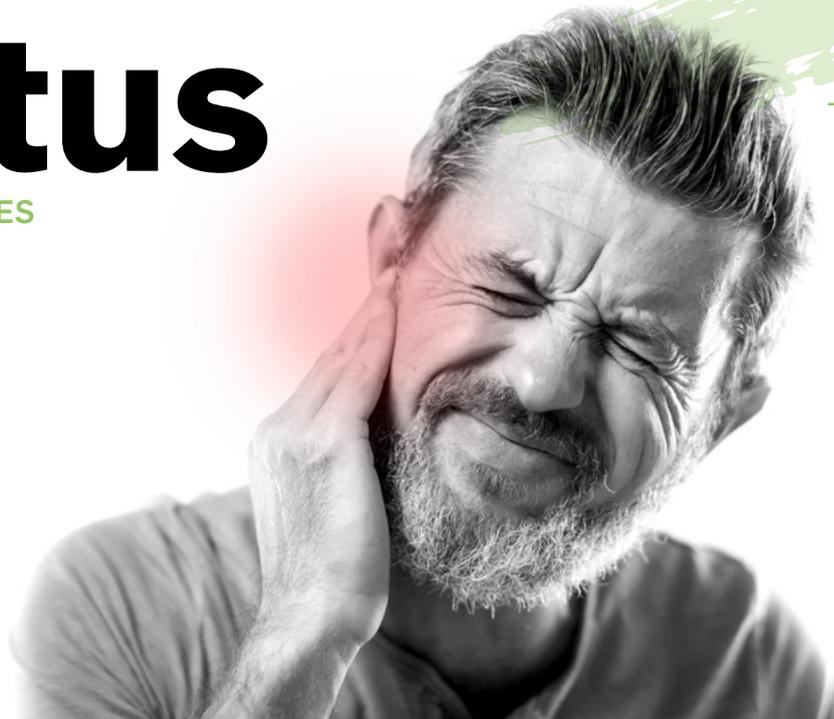


Tinnitus

INFOGRAFÍA PARA PACIENTES

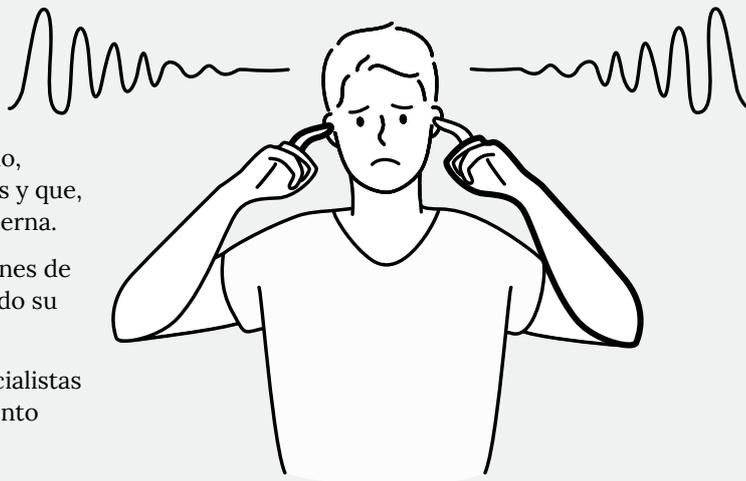


¿Qué es el tinnitus?

Los tinnitus o acúfenos son ruidos, tipo pitido, silbido, rugido o zumbido, que afectan a uno o a ambos oídos y que, por lo general, no están causados por una fuente externa.

Afecta a un **14% de la población**, es decir, a 749 millones de personas y **es más frecuente con la edad**, aumentando su incidencia a partir de los **45 años**.

El otorrinolaringólogo y el neurólogo serán los especialistas encargados de diagnosticar y determinar el tratamiento más adecuado.



¿Cuáles son sus causas?

Las principales causas que influyen en la aparición de tinnitus son:

- **Exposición previa a ruido excesivo:** tanto a un ruido potente de poca duración como una exposición constante a un ruido más suave, sin la protección adecuada (tapones).
- **Edad:** con la edad se van produciendo cambios en el sistema auditivo que pueden llevar asociados una pérdida de audición.
- **Médicas:** como infecciones de oído, anemia, diabetes, hipotiroidismo, enfermedades cerebrales y cardiovasculares, trastornos del oído, latigazo cervical, estrés, depresión, ansiedad, etc.
- **Consumo de tabaco, alcohol, bebidas con cafeína, medicamentos ototóxicos.**

¿Cuál es su tratamiento?



- Medicamentos dirigidos a tratar la causa de tinnitus: antibióticos, relajantes musculares, vasodilatadores, ansiolíticos, etc. Si tratamos la causa, trataremos también el tinnitus.



- Terapias acústicas: utilizan sonidos o amplificación para enmascarar el tinnitus o habituarse a él y mejorarlo.



- Tratamiento psicológico.

Recomendaciones desde tu farmacia



- **Evita la exposición a ruidos fuertes** y, en su caso, utiliza protectores auditivos.



- **Reduce el estrés.** Existe una relación muy estrecha entre la aparición de acúfenos y la existencia de estrés continuado o trastornos de ansiedad.



- Intenta **dormir** bien, realiza **ejercicio** de forma habitual, mantén una **alimentación** equilibrada y variada, no consumes **excitantes** y poner en práctica alguna técnica de **relajación**, pueden ayudarte.



- **Controla la presión arterial** ya que un aumento de la tensión puede ser responsable de la aparición de tinnitus.



- **Consulta con el farmacéutico** siempre antes de iniciar tratamiento con un medicamento nuevo ya que **algunos medicamentos pueden ser ototóxicos** y producir problemas auditivos.



- Tu farmacéutico podrá recomendarte algún **complemento alimenticio** para ayudar a tu **bienestar auditivo** y por tanto a tu calidad de vida. Estos complementos incluyen:

- **Ginkgo biloba:** con propiedades vasodilatadoras y antioxidantes.
- **Zinc:** que contribuye a la función cognitiva y protege frente al estrés oxidativo.
- **Vitaminas del grupo B:** que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.
- **Otros** componentes como selenio, magnesio, GABA, extractos de té, melatonina, vitamina A, etc.



Acude a tu médico si...



- El tinnitus aparece después de una infección respiratoria que no mejora en una semana.



- Aparece pérdida auditiva, mareos, náuseas o vómitos.



- Tienes ansiedad o depresión.



- Hay sangrado o supuración de oído.



- Ha aparecido después de un golpe fuerte en la cabeza y/o cuello.



- Tienes fiebre > 38 ° C.

Con la colaboración de:

REIG JOFRE
TRADITION OF INNOVATION

Vocalía Nacional de
Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica

Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos