

ACÚFENOS (TINNITUS)

Los acúfenos, también conocidos por "ruidos en la cabeza", "zumbidos" o "tinnitus", son la sensación de oír un sonido o ruido sin que haya una fuente externa real que los produzca. Pueden percibirse de múltiples formas: como zumbido, pitido, ruido de grillos, murmullo del mar, timbre, etc. Este sonido o ruido puede ser continuo o intermitente. También puede ser unilateral, bilateral o percibirse en toda la cabeza.

Aunque todos tenemos la experiencia de haber notado alguna vez ruido en los oídos o en la cabeza de manera esporádica, muchas personas los tienen de manera permanente, pudiendo molestar e interferir, con mayor o menor grado, en su calidad de vida.

No siempre los acúfenos van asociados a una pérdida auditiva, ni su aparición indica que vaya a producirse una sordera. Aproximadamente un 30% de las personas con sordera importante no tiene acúfenos, pero alrededor de un 18% de la población padece algún tipo de acúfeno.

Las principales causas de la tinnitus son las siguientes:

- Taponamiento del conducto auditivo externo por cerumen (cera de los oídos) endurecido
- Sinusitis
- Medicamentos como aspirina, antibióticos y barbitúricos
- Exposición a sustancias químicas como el monóxido de carbono procedente de las emisiones de vapor de la bencina utilizada para lavar en seco
- Consumo excesivo de alcohol o cafeína
- Exposición a ruidos fuertes e intensos (radios a gran volumen, disparos de armas de fuego, por martillos neumáticos, maquinarias industriales, un avión que aterriza o despegue en el aeropuerto, los conciertos de rock entre otros).
- Enfermedades que afectan al oído medio y/o interno
- Trastornos circulatorios como presión sanguínea alta, arteriosclerosis
- Padecimientos de la columna vertebral o cervical
- Lesiones de cabeza
- Estrés

Recomendaciones Generales

Incrementar la ingesta de frutas y verduras e intentar controlar la ingesta de sal para minimizar la retención generalizada de líquidos.

Incluir en la dieta alimentos que contengan magnesio y potasio, ya que mejoran la circulación y disminuyen los ruidos molestos. Fuentes ricas en estos nutrientes son las manzanas, plátanos, patatas, verduras con hojas y albaricoques.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Evitar las grasas saturadas, algunos productos lácteos, la carne roja y la manteca vegetal, ya que limitan la circulación sanguínea mediante la constricción de las arterias.

Además, **el azúcar refinado** puede amplificar el sonido tinnitus, ya que estimula la liberación de adrenalina y por lo tanto, comprime las arterias pequeñas en el interior del oído.

Evitar el consumo de café y alcohol. En algunas personas, el eliminar la cafeína y el alcohol puede aliviar la frecuencia y la intensidad de los ataques.

Practicar ejercicio y deportes suaves para activar la circulación sanguínea.

Evitar la introducción del dedo, objeto puntiagudo o bastoncitos de algodón si se siente el oído taponado, ya que puede causar infecciones o heridas.

Practicar técnicas de relajación si el zumbido tiene origen en el estrés.

Evitar la introducción de algún líquido en el conducto auditivo si se sospecha de perforación timpánica.

Acudir a un especialista cuando el tinnitus o acúfeno es persistente o recurrente para averiguar la causa que los produce y tratarlos de manera específica.

Tratamiento

No existe un tratamiento específico, a menos que el especialista de la salud encuentre la causa determinada de la tinnitus. Siendo el caso, solicitaría diferentes pruebas de equilibrio, de audición y radiografías para obtener un resultado positivo y saber de dónde proviene dicho sonido.

Por el momento no se ha podido establecer el tratamiento de primera elección de los acúfenos, aunque en algunos casos se pueden tratar de forma satisfactoria. Se dispone de numerosos ensayos clínicos en los que se han empleado una gran variedad de fármacos, que con frecuencia no han mostrado eficacia. Entre los fármacos utilizados, destacan: vasodilatadores, antiepilépticos, anestésicos locales, antiarrítmicos, benzodiazepinas y antidepresivos.

En este sentido, los complementos alimenticios pueden ser de gran ayuda.

Complementos alimenticios

Zumbin (Lusodiete) que incluye:

- El tinnitus puede también ser signo de mala circulación. En esos casos, los complementos de **ginkgo biloba** han demostrado ser de utilidad, ya que mejora la microcirculación y con ello mejoraremos la **circulación cerebral**.
- A veces los acúfenos están muy relacionados con la ansiedad y el estrés. En estos casos son importantes plantas medicinales relajantes como la

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Valeriana, Pasiflora, Lúpulo, Avena, etc. Igualmente, la melatonina parece mejorar los acúfenos, posiblemente mejorando el sueño.

Pycnogenol® 30 mg (HealthAid): Estudios recientes indican que Pycnogenol® es eficaz en el alivio de los síntomas de los acúfenos y en la mejora del flujo sanguíneo en el oído.

Livercare® (HealthAid) / Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova) / Herbadetox BIO (Institut Phytoceutic)

Una buena limpieza hepática a base de plantas como **Cardo mariano, Alcachofa o Rábano negro**. Un hígado estancado o colapsado puede dar cefaleas, acúfenos y vértigos.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) ó B-Complex con Vitamina C (Terranova)

- Una deficiencia de **vitaminas del grupo B** (especialmente la **B12**) puede aumentar los acúfenos. Por consiguiente, los suplementos a base de estos nutrientes pueden ayudar.

Mag3 (Nutrinat Evolution) que incluye:

- El **magnesio** ayuda a mejorar la función auditiva. Se cree que el magnesio protege los nervios del oído interno ya que actúa como inhibidor del glutamato. El exceso de glutamato se cree que contribuye a la aparición de acúfenos.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution) que incluye:

- **Ácidos grasos esenciales EPA**; las personas que sufren tinnitus que además presentan tendencia a piel seca, puede ser debido a un déficit de **EPA**.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.