

# Acúfenos: zumbidos contra el estado de ánimo

**Los acúfenos, también conocidos como *tinnitus*, son zumbidos o ruidos en los oídos de origen interno y, por tanto, sólo los percibe la persona que los padece. Pueden llegar ser muy molestos y persistentes y, si no se actúa para contrarrestarlos con diligencia, pueden afectar significativamente al estado de ánimo.**



©123RF

Tras estar expuestos a un volumen de sonido demasiado elevado sin protección –como un concierto de música, una detonación o el ruido de maquinaria industrial– nuestro oído queda afectado de forma transitoria y percibimos varios tipos de ruidos, pitidos o zumbidos que desaparecen paulatinamente, a medida que el nervio auditivo se recupera. Sin embargo, 1 de cada 10 personas conviven con este tipo de ruidos de forma habitual.

Los *tinnitus* se hacen especialmente molestos cuando la persona se encuentra en silencio, y se convierten en un serio problema para conciliar el sueño o concentrarse en el trabajo o los estudios, lo que puede acarrear ansiedad y depresión. También, en el caso de los más pequeños, este trastorno puede frenar su capacidad de desarrollo cognitivo.

A pesar de que no se ha determinado cuál es exactamente la causa, se ha comprobado que los factores que contribuyen a la aparición y el desarrollo de este trastorno, además de la sobreexposición a ruidos, son la enfermedad de Ménière, las infecciones del oído medio, la acumulación de cerumen, los traumatismos, el estrés, el tabaco y el alcohol. Para ello, lo más recomendable es acudir al especialista para realizar un diagnóstico correcto y un tratamiento eficaz.

Las otitis y los tapones de cerumen pueden causar acúfenos a niños y adultos, si bien en adultos son más frecuentes los casos por causa neurovascular (falta de riego sanguíneo al órgano de audición), e incluso en la mitad de los casos diagnosticados no hay una causa determinada. Se trata de *tinnitus* con alta probabilidad de cronicación y mayor dificultad de tratamiento.

Existe poca evidencia acerca de la eficacia del tratamiento farmacológico de los *tinnitus*. Además, se han probado algunas terapias alternativas que han mostrado igualmente escasos resultados, como las siguientes: acupuntura, hipnosis, *Ginkgo biloba*, melatonina, suplementos de cinc y vitamina B.

«De hecho, no hay un tratamiento farmacológico efectivo que los haga desaparecer, y la única vía de tratamiento es el reentrenamiento: proporcionar estrategias al paciente para que aprenda a ser menos consciente de los acúfenos manteniendo la mente ocupada para que le afecten lo menos posible», afirma Jorge Merán, médico otorrinolaringólogo y otólogo en el Hospital Universitari Joan XXIII de Tarragona.

Si la causa del *tinnitus* es la pérdida de audición, los efectos molestos de los ruidos se pueden atenuar usando aparatos auditivos, «e incluso se puede plantear un implante coclear en los casos de acúfenos incapacitantes. Se trata de un aparato electrónico que transmite directamente los sonidos al oído interno», explica el Dr. Merán. Cuando los acúfenos empeoran debido a la ansiedad o el estrés, algunos de estos aparatos incorporan funciones que se activan de forma opcional, como efectos de sonido y música.

### Acúfenos debidos a tapones y otitis

Una de las causas más frecuentes de los acúfenos en los niños son los tapones de cerumen y la inflamación e infección de los oídos externo y medio (otitis externa aguda, otitis media aguda y serosa crónica, y otitis provocadas por catarros). Afortunadamente, en estos casos el acúfeno es transitorio y fácil de corregir.

Los tapones pueden ser extraídos o disueltos con productos cerumenolíticos a base de esencia de trementina, clorbutanol, benzocaína, fenol y aceite de ricino, que disuelven el tapón de cera o bien lo reblandecen para su extracción. También hay soluciones de base acuosa con docusato sódico y betacitrodextrina, que ayudan a prevenir la acumulación de cera. En el caso de las otitis catarrales, el acúfeno desaparece con la curación del resfriado. Y en el caso de las otitis serosas crónicas, producidas por la acumulación de líquido seromucoso en el oído medio, el tratamiento habitual es colocar unos pequeños drenajes en el tímpano que permitan desalojar la acumulación de moco y ventilar la cavidad. También cabe tener en cuenta la prevención: los lavados nasales con soluciones salinas son útiles para evitar las otitis serosas por acumulación de moco en el oído.