

Los acúfenos: Hay muchos tratamientos disponibles ***Tinnitus --- Many Treatments Available***

¿Qué son los acúfenos? *What is Tinnitus?*

Los acúfenos (también conocidos como tinnitus) son el zumbido o cualquier otro tipo de ruido que se oye internamente y que otras personas no pueden detectar. Más de 50 millones de estadounidenses padecen esta afección justificada y, hasta cierto punto, invisible. Los acúfenos graves pueden molestar mucho a quien los padece, y producir dificultad para dormir y angustia.

Numerosos causantes *Numerous Causes*

Se han mencionado numerosos causantes de acúfenos, entre ellos la acumulación de cera en el conducto auditivo externo, las lesiones de mandíbula y de cabeza, las enfermedades cardiovasculares, el hipotiroidismo, el deterioro de los huesos del oído y la exposición a ruidos fuertes. Los acúfenos pueden ser el efecto secundario producido por más de 200 medicamentos de venta con receta médica y sin ella. Aunque las personas con acúfenos a menudo tienen problemas de audición, no se ha confirmado que exista una relación causal entre los acúfenos y la sordera parcial, o viceversa. Las personas que padecen acúfenos deben pedir una cita con un audiólogo para determinar si los acúfenos son producto de alguna afección médica.

Las opciones de tratamiento *Treatment Options*

Aunque es posible que los acúfenos desaparezcan por sí solos, algunas personas pueden padecer síntomas crónicos. Existen muchos tratamientos disponibles. El dispositivo conocido con el nombre de enmascador de acúfenos, parecido al audífono, produce un sonido que hace que la persona se distraiga y deje de poner atención en los acúfenos. Para las personas con sordera parcial, el audífono puede hacer la función del enmascador de acúfenos y disminuir o acabar con el problema.

Existe un segundo tratamiento conocido con el nombre de Terapia de Habitación al Acúfeno o de Reentrenamiento de Acúfenos (TRT, por sus siglas en inglés), la cual ayuda a que el cerebro "desoiga" los acúfenos a través del uso de un dispositivo que se lleva dentro del oído o detrás de la oreja. Este dispositivo produce un sonido más suave que los acúfenos. Es posible que la TRT tenga que hacerse durante más de un año para lograr el máximo beneficio.

Además de estos dispositivos, se están usando muchos medicamentos para aliviar los síntomas de los acúfenos, tales como los tranquilizantes anticonvulsivos, los medicamentos para tratar la angustia, los vasodilatadores y los antihistamínicos.

Otros tratamientos son el tratamiento dental para las personas con problemas en la articulación de la mandíbula, la biorregulación (*biofeedback*), el control de las alergias y las terapias alternativas. Muchos pacientes han encontrado remedios que son únicos y que parecen funcionarles.

La disminución del estrés *Stress Reduction*

Muchos pacientes se dan cuenta por primera vez de que tienen acúfenos durante épocas de mucho estrés. Puede que las personas que saben que tienen acúfenos noten que los síntomas empeoran ante la presencia de algún estímulo causante de estrés.

A menudo es útil para las personas que padecen síntomas de acúfenos acudir al psicólogo para evaluar los efectos de los acúfenos y el impacto que los factores estresantes tienen sobre ellos. Además, pueden informarse sobre técnicas conductistas (de control del comportamiento) para mejorar o para cambiar la percepción que se tiene sobre los síntomas.