

Qué es y cómo te puede afectar los pitos en el oído **ACÚFENOS O TINNITUS: ruido constante en la cabeza**

Qué es el acúfeno o tinnitus: ruido constante en la cabeza

El acúfeno o tinnitus es un ruido persistente como un pitido o un zumbido, generalmente, es diferente para cada persona, y puede variar tanto en su intensidad como en su frecuencia. Suele ser muy molesto y muchas personas se sienten realmente mal, ya que puede ser muy incapacitante.

Tipos de Acúfeno

La mayoría de las personas perciben su tinnitus como un «zumbido en los oídos o un pitido», pero algunas personas escuchan otros sonidos como:

- *timbre*
- *silbido*
- *rugido*
- *chasquido*
- *zumbido*
- *siseo*

Características de los acúfenos



Puede haber un solo sonido, dos o más, y el sonido puede ser de tono bajo, medio o alto. Puede estar ahí todo el tiempo, o ir y venir. Algunas personas, sin embargo, perciben el tinnitus como un ruido rítmico que puede latir al ritmo del corazón. A esto se le llama tinnitus pulsátil.

Muchas personas padecen tinnitus durante un período breve, por ejemplo, después de estar expuestas a música fuerte o cuando tienen congestión debido a un resfriado. Pero para algunas personas, no desaparece.

Causas del tinnitus

En muchos casos, no se llega a encontrar la causa exacta del acúfeno, ya que existen numerosos factores de riesgo y multitud de posibles causas por las que puede empeorar el tinnitus, pero las más frecuentes son:

- **Pérdida auditiva**
- **Infección de los oídos u obstrucción del conducto auditivo. L**
- **Medicamentos**
- **Enfermedad de Ménière**
- **Cambios en la cadena de los huesecillos del oído**
- **Espasmos musculares en el oído interno**
- **Trastornos de la articulación temporomandibular**
- **Neurinoma del acústico y otros tumores de cabeza y cuello**

- Trastornos de los vasos sanguíneos.
- Otras afecciones crónicas

Cómo me puede afectar

Cuando el tinnitus es muy fuerte y persistente, se puede llegar a padecer ansiedad generalizada, trastorno de pánico y depresión. Habitualmente se necesita ayuda psicológica y psiquiátrica para hacerle frente, y superarlo.

Algunos síntomas habituales son:

- falta de concentración
- insomnio
- ansiedad
- frustración e impotencia
- agitación motora
- depresión
- incapacidad para llevar a cabo tareas habituales (leer, ver la tele, cocinar...)
- dificultad para disfrutar como antes
- aislamiento social
- ...

Cómo se trata el tinnitus ¿tiene cura?

la mejor intervención para tratar el tinnitus utiliza una estrategia múltiple de intervención:

- Terapia audiológica. Tinnitus Retraining Therapy.
- Tratamiento Médico-Otológico.
- Terapia Cognitivo-Conductual.

Terapia cognitivo conductual



Cómo tratar los pitos en el oído

La investigación ha demostrado que es efectiva en la gestión del tinnitus, y puede ser determinante para que la persona recupere la normalidad en su vida. Se trabaja la ansiedad, los aspectos negativos, que pueden llevar a depresión así como técnicas para restablecer la rutina, las cosas que antes hacías y volver a disfrutarlas.

[http://Foto de Personas creado por diana.grytsku – www.freepik.es](https://www.freepik.es/fotos/personas)

Te puede interesar

Pide cita

Terapia para acúfenos o tinitus

Vídeo Explicativo para Clínica Templado