



¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud. El personal de la clínica de UWMC también se encuentra disponible para ayudar.

- UWMC
Otolaringología –
Head and Neck
Surgery Center:
206-598-4022

- HMC
Otolaringología –
Head and Neck
Surgery Center:
206-744-3229

Si usted tiene tinnitus

Si usted tiene tinnitus, es importante que visite a un médico especialista en el oído (*otorrinolaringólogo*) para hacer que se controle su audición y se examinen sus oídos.

Para programar una visita en el Departamento de Otolaringología de UWMC, por favor llame al 206-598-4022.

Este folleto es una publicación de
University of Washington
Virginia Merrill Bloedel
Hearing Research Center
Box 357923, Seattle, WA 98195-7923
206-685-2962; Fax 206-616-1828
bloedel@u.washington.edu

UW Medicine

UWMC Otolaryngology – Head and
Neck Surgery Center

Box 356161

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4022

© University of Washington Medical Center

Tinnitus

Spanish

Published: 04/2005, 07/2011, 11/2011

Clinician Review: 11/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Tinnitus – Spanish

Educación del paciente

UWMC Otolaringología



Tinnitus

Zumbido en los oídos

El tinnitus es un ruido o zumbido en el oído. La mayoría de las veces, los sonidos son agudos y como campanilla. La palabra tinnitus viene de la palabra latina *tinnire*, que significa “tintinar o timbrar como una campanilla”.

El tinnitus es un síntoma, no una enfermedad. Puede ocurrir de vez en cuando o todo el tiempo y puede ser leve o severo. También puede variar desde un sonido bajo hasta un sonido agudo. En el 99% de las personas con tinnitus (99 de cada 100), lo escuchan solamente las personas que lo tienen. En el 1% de las personas (1 de cada 100), otros también pueden escucharlo.

Este folleto explica cómo funciona la audición, qué es lo que causa los diferentes tipos de tinnitus y da consejos para ayudarle a lidiar con su tinnitus.

UW Medicine

El tinnitus es un síntoma muy común que con mayor frecuencia se relaciona con la pérdida de audición. Muchas veces, es el primer signo de la pérdida de audición.

El tinnitus es similar al *dolor fantasma*, que es una sensación de incomodidad en una parte faltante del cuerpo. En el caso del oído, el tinnitus es un sonido que se “escucha” desde la parte dañada del oído. El tinnitus es el resultado, no la causa, de la pérdida de audición. El sonido de campanilleo se produce en el cerebro, no en el oído.

Por lo general, si la pérdida de audición empeora, el tinnitus se hace más fuerte. Si se puede corregir el problema auditivo, el tinnitus normalmente mejora. Algunas afecciones del oído se pueden solucionar con cirugía o medicamentos y otros se ayudan con audífonos.

No existe ningún tratamiento para curar el tinnitus. Sin embargo, existen tratamientos que ayudan a que sea más fácil vivir con el tinnitus.

Características del tinnitus

Algunas características del tinnitus son:

- Puede variar de intensidad. Puede incluso estar ausente durante períodos largos.
- Puede aumentar cuando se le presta atención y disminuir cuando se lo ignora.
- Raras veces puede aumentar con el movimiento de los ojos o apretar la mandíbula.
- No existe una relación directa entre la pérdida de audición y el momento o la intensidad del tinnitus. Algunas personas pueden tener pérdida de audición leve durante años antes de que comience el tinnitus.

- Utilizar sonidos en su habitación, tales como una radio que se pueda configurar para que se apague una vez que usted esté dormido. Los sonidos encubrirán el tinnitus y lo harán menos molesto. Esto funciona bien para las personas que encuentran que su tinnitus se hace más fuerte en un entorno silencioso.
- Dormir con la cabeza elevada sobre almohadas. Esto ayudará a reducir la congestión en la cabeza y podría hacer el tinnitus menos notorio.

Hable con su proveedor de atención a la salud acerca del uso de sedantes. No son una opción de tratamiento a largo plazo, pero podrían dar alivio a corto plazo.

Tratar el tinnitus

Existe ayuda para las personas con tinnitus que sienten mucha molestia o están incluso deprimidas por esto. Para ayudar a las personas a lidiar con sus síntomas, se usan una o más de estas terapias:

- Terapia conductual y cognitiva, un tipo de terapia que se concentra en la solución del problema
- Medicamentos antidepresivos
- Capacitación para la habituación, para aprender la forma de tolerar el tinnitus
- Asesoramiento y psicoterapia

Tenga cuidado con cualquier tratamiento de venta libre que afirme detener el tinnitus. No existe tal tratamiento. Si lo hubiera, sería ampliamente conocido y utilizado.

- Exposición repentina a un sonido fuerte
- Exposición prolongada a ruidos muy fuertes
- Reacción a un medicamento
- Envejecimiento
- Cambios pequeños en el suministro de sangre al oído
- Cualquier cosa que afecte la presión del fluido en el oído interno

Tinnitus cerebral

Los daños en el oído interfieren con la calidad del funcionamiento del nervio hacia el cerebro. Cuando ocurre un daño, el cerebro produce sus propias sensaciones para compensar lo que se ha perdido. La “audición” no ocurre hasta que el cerebro procesa las señales y las identifica como sonidos o palabras.

No es posible tratar directamente la parte del cerebro que le permite escuchar. Esto interferiría con la función cerebral. Sin embargo, es posible usar medicamentos para tratar otras partes del cerebro que afectan el tinnitus.

Tratamiento

Si se encuentra la causa del tinnitus, con frecuencia el tratamiento ayuda. Si no es posible tratar la causa, intente:

- Evitar el estrés tanto como pueda. El estrés causa cambios físicos que pueden hacer que el tinnitus empeore.
- Descansar lo suficiente y evitar el cansancio excesivo.
- Evitar los estimulantes nerviosos, tales como el café (cafeína) y fumar (nicotina).
- Aceptar que el tinnitus es molesto e ignorarlo tanto como pueda.

- Algunas personas con pérdida de audición muy leve tienen problemas graves con el tinnitus. Otras personas con pérdida de audición severa podrían apenas tener molestias por esto.
- Aproximadamente 95% de las personas (95 de cada 100) no tienen la molestia del tinnitus. Sin embargo, en el 5% de las personas (5 de cada 100), esto llega a ser muy molesto y perturbador.
- El tinnitus no hará que se quede sordo. No hará que pierda la cabeza. Es un síntoma muy común de la pérdida de audición.

Cómo funciona el oído

La comprensión de cómo usted escucha puede ayudarle a entender las posibles causas del tinnitus. La audición depende de cinco partes principales del cuerpo: el oído externo, el oído medio, el oído interno, la vía nerviosa y el cerebro.

Oído externo

Su oído externo está conformado por la *aurícula* y el *canal auditivo externo*. Estas son estructuras que recogen las ondas de sonido y las transportan al tímpano.

Oído medio

Su oído medio es una cámara entre el canal auditivo y el oído interno. El oído medio está conformado por el tímpano y 3 huesecillos: *el martillo, el yunque y el estribo*.

Las vibraciones del tímpano son transportadas a través del oído medio por estos 3 huesecillos. El tercer huesecillo (estribo) se mueve como un pistón, produciendo ondas de líquido en el oído interno.

La cámara del oído medio está revestida con un tipo de membrana similar a la mucosa de la nariz. Contiene glándulas mucosas y vasos sanguíneos. Esta cámara se conecta con la parte posterior de la nariz mediante un pequeño conducto denominado *trompa de Eustaquio*. Este conducto iguala la presión entre el oído medio y el aire exterior. Usted siente esto cuando “siente un chasquido” en los oídos al subir o bajar de altitud.

Oído interno (Cóclea)

El oído interno se encuentra dentro de una cápsula ósea que contiene líquido y más de 30,000 células ciliadas. Está cubierto por una membrana transparente y delicada. Diminutos vasos sanguíneos llevan sangre al oído interno.

En esta pequeña cápsula, las ondas de líquido provenientes del movimiento del estribo flexionan las células ciliadas. Esto transforma las ondas de sonido en señales eléctricas y luego en impulsos nerviosos.

Vías nerviosas

Los impulsos nerviosos creados en las células ciliadas del oído interno son transportados hacia el cerebro por el nervio auditivo. Esta vía nerviosa que conduce al cerebro está dentro de un pequeño canal óseo, que también contiene nervios que controlan el equilibrio y mueven los músculos en la cara. Estas vías nerviosas se conectan con los centros nerviosos en el cerebro.

Cerebro

Las vías del nervio auditivo se dividen a medida que llegan al cerebro. El cerebro detecta estas señales y las interpreta como habla, música, ruido, etc.

Causas del tinnitus

Tinnitus del oído externo

El tinnitus en el oído externo puede estar causado por una obstrucción en el canal auditivo. Cera, un cuerpo extraño o una infección podrían causar la obstrucción.

Los vasos sanguíneos en la piel del canal auditivo o del tímpano también pueden *dilatarse* (agrandarse) o *contraerse* (estrecharse), causando una irritación en el nervio auditivo.

Estas causas del tinnitus se pueden tratar.

Tinnitus del oído medio

Cualquier problema en el oído medio podría causar tinnitus. Estos problemas incluyen la hinchazón de las membranas que recubren debido a alergia, infección, lesión o anomalías *vasculares* (vasos sanguíneos). El líquido proveniente de la alergia, infección u obstrucción de la trompa de Eustaquio puede causar presión, pérdida de audición y tinnitus.

La infección, lesión u *otosclerosis* (un tipo de pérdida de audición) afectan el movimiento de los 3 huesecillos del oído medio y también pueden causar tinnitus.

Tinnitus del oído interno

Las células ciliadas son las estructuras más delicadas del oído. Aún una inflamación o interferencia muy pequeñas pueden causar tinnitus. El tinnitus del oído interno puede estar causado por:

- Infección
- Un trastorno hereditario
- Una enfermedad *sistémica* (una enfermedad que afecta otras partes de su cuerpo)

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

- ❑ UWMC
Otolaryngology –
Head and Neck
Surgery Center:
206-598-4022.

- ❑ HMC
Otolaryngology –
Head and Neck
Surgery Center:
206-744-3229

If You Have Tinnitus

If you have tinnitus, it is important that you see an ear doctor (*otolaryngologist*) to have your hearing checked and your ears examined.

To schedule a visit to UWMC's Otolaryngology Department, please call 206-598-4022.

This pamphlet is a publication of
University of Washington
Virginia Merrill Bloedel
Hearing Research Center
Box 357923, Seattle, WA 98195-7923
206-685-2962; Fax 206-616-1828
bloedel@u.washington.edu



Patient Education

UWMC Otolaryngology – Head and Neck
Surgery Center

Tinnitus

Ring in the ears

Tinnitus (tin-eye-tuss) is noise or a ringing sound in the ear. Most times, the sounds are high-pitched and bell-like. The word tinnitus comes from the Latin word *tinnire*, which means “to tinkle or ring like a bell.”

Tinnitus is a symptom, not a disease. It may occur off and on or all the time, and it may be mild or severe. It may also vary from a low sound to a high-pitched sound. In 99% of people with tinnitus (99 out of 100), it is heard only by the person who has it. In 1% of people (1 out of 100), others can also hear it.

This handout explains how hearing works and what causes the different types of tinnitus. It also gives tips to help you deal with your tinnitus.

UW Medicine

UWMC Otolaryngology – Head
and Neck Surgery Center

Box 356161
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022

© University of Washington Medical Center
Published: 04/2005, 07/2011, 11/2011
Clinician Review: 07/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

UW Medicine

Tinnitus is a very common symptom that most often is linked with hearing loss. Many times, it is the first sign of hearing loss.

Tinnitus is similar to *phantom pain*, which is a feeling of discomfort in a missing part of the body. In the case of the ear, tinnitus is sound that is “heard” from the damaged part of the ear. Tinnitus is the result, not the cause, of hearing loss. The ringing sound is produced in the brain, not the ear.

Usually, if hearing loss gets worse, the tinnitus gets louder. If the hearing problem can be corrected, the tinnitus usually improves. Some hearing conditions can be fixed with surgery or drugs, and others are helped by hearing aids.

There is no treatment to cure tinnitus. But, there are treatments that help make the tinnitus easier to live with.

Tinnitus Features

Some of the features of tinnitus are:

- It will vary in loudness. It may even be absent for long periods.
- It can increase when you pay attention to it, and decrease when you ignore it.
- Rarely, it can be increased by eye movement or jaw clenching.
- There is not a direct relationship between the hearing loss and the timing or the loudness of tinnitus. Some people can have mild hearing loss for years before tinnitus starts.

- Use sounds in your room, such as a radio you can set to turn off after you are asleep. The sounds will cover up the tinnitus and make it less annoying. This works well for people who find that their tinnitus gets louder in quiet surroundings.
- Sleep with your head raised on pillows. This will help reduce head congestion and may make the tinnitus less noticeable.

Talk to your health care provider about using sedatives. They are not a long-term treatment option, but they may give short-term relief.

Dealing with Your Tinnitus

There is help for people with tinnitus who are very bothered or even depressed by it. To help people cope with their symptoms, one or more of these therapies are used:

- Behavioral and cognitive therapy, a type of therapy that focuses on problem-solving
- Antidepressant medicines
- Habituation training, to learn how to tolerate your tinnitus
- Counseling and psychotherapy

Beware of any over-the-counter treatment that claims to stop tinnitus. There is no such treatment. If there were, it would be widely known and used.

- Sudden exposure to a loud sound
- Long exposure to very loud noises
- Reaction to a drug
- Aging
- Tiny changes in the blood supply to your ear
- Anything that affects the fluid pressure in the inner ear

Brain Tinnitus

Damage to the ear interferes with how well the nerve to the brain works. When damage occurs, the brain produces its own sensations to make up for what is lost. “Hearing” does not happen until the brain processes the incoming signals and identifies them as sounds or words.

It is not possible to directly treat the part of the brain that allows you to hear. This would interfere with brain function. But, it is possible to use medicines to treat other parts of the brain that affect the tinnitus.

Treatment

If the cause of the tinnitus is found, treatment often helps. If treatment of the cause is not possible, try to:

- Avoid stress as much as you can. Stress causes physical changes that can make tinnitus worse.
- Get enough rest, and avoid getting too tired.
- Avoid nerve stimulants such as coffee (caffeine) and smoking (nicotine).
- Accept that tinnitus is annoying and ignore it as much as you can.

- Some people with very mild hearing loss have severe problems with tinnitus. Other people with severe hearing loss may hardly be bothered by tinnitus.
- About 95% of people (95 out of 100) are not bothered by their tinnitus. But, in 5% of people (5 out of 100), it becomes very annoying and distracting.
- Tinnitus will not cause you to go deaf. It will not make you lose your mind. It is a very common symptom of hearing loss.

How Your Hearing Works

Understanding how you hear may help you understand the possible causes of tinnitus. Hearing depends on 5 main parts of the body: the outer ear, the middle ear, the inner ear, the nerve pathway, and the brain.

Outer Ear

Your outer ear is made up of the *auricle* and the outer *ear canal*. These are structures that collect sound waves and transit them to your eardrum.

Middle Ear

Your middle ear is a chamber between the ear canal and the inner ear. The middle ear is made up of the eardrum and 3 *ossicles* (tiny bones): the *malleus*, the *incus*, and the *stapes* (hammer, anvil, and stirrup).

Vibrations of the eardrum are carried across the middle ear by these 3 small bones. The third bone (stapes or stirrups) moves like a piston, causing waves of fluid in your inner ear.

The middle ear chamber is lined with a type of membrane similar to the lining of the nose. It contains mucous glands and blood vessels. This chamber connects with the back of your nose by a small tube called the *Eustachian* tube. This tube equalizes the pressure between your middle ear and the outside air. You feel this when your ears “pop” when you travel up or down in altitude.

Inner Ear (Cochlea)

The inner ear is inside a bony capsule that contains fluid and over 30,000 tiny hair cells. It is lined by a clear, delicate membrane. Tiny blood vessels bring blood to the inner ear.

In this small capsule, fluid waves from movement of the stapes bend the hair cells. This transforms the sound waves into electrical signals, and then into nerve impulses.

Nerve Pathways

The nerve impulses created in the hair cells of the inner ear are carried to the brain by the hearing nerve. This nerve pathway that leads to the brain is inside a small, bony canal that also contains nerves that control balance and move the muscles in your face. These nerve pathways connect to nerve centers in the brain.

Brain

The hearing nerve pathways divide as they reach the brain. The brain detects these signals and interprets them as speech, music, noise, etc.

Causes of Tinnitus

Outer Ear Tinnitus

Tinnitus in the outer ear can be caused by a blockage in the ear canal. Wax, a foreign body, or an infection might cause the blockage.

Blood vessels in the skin of the ear canal or eardrum can also become *dilated* (enlarged) or *constricted* (narrowed), causing an irritation in the hearing nerve.

These causes of tinnitus can be treated.

Middle Ear Tinnitus

Any problem in the middle ear may cause tinnitus. These problems include swelling of the lining membranes due to allergy, infection, injury, or *vascular* (blood vessel) abnormalities. Fluid from allergy, infection, or Eustachian tube blockage may cause pressure, hearing loss, and tinnitus.

Infection, injury, and *otosclerosis* (a type of hearing loss) affect the motion of the 3 bones of the middle ear and may also cause tinnitus.

Inner Ear Tinnitus

The hair cells are the most delicate structures of the ear. Even a very small swelling or interference can cause tinnitus. Inner ear tinnitus may be caused by:

- Infection
- An inherited condition
- *Systemic* disease (a disease that affects other parts of your body)