



# TINNITUS

*Zumbidos en los oídos*

*Se manifiesta al "escuchar" ruidos en los oídos aunque no exista fuente sonora externa que lo produzca*

*Estos pueden ser suaves o fuertes y con frecuencia se los denomina "zumbido en los oídos"*

La variedad es innumerable y puede percibirse como:

· Soplo · Rugido · Zumbido · Sibilancia · Murmullo · Silbido · Chillido

# Características

1

Suele presentarse frecuentemente

2

La duración es variable, puede durar minutos o permanecer por años

3

Es común en adultos mayores, entre 65 y 74 años de edad

4

Se perciben indistintamente en ambos oídos, en uno solo, en la cabeza o por fuera de ella

5

No está necesariamente asociado a la pérdida de audición



ANTE CUALQUIER  
DUDA CONSULTAR  
A ESPECIALISTA  
EN ORL Y  
FONOAUDILOGÍA

# Cuidados en el hogar



**Aprender formas de relajarse** (sentirse estresado o ansioso agudiza el malestar)

Evitar cafeína, alcohol y tabaco



**Descansar lo suficiente**

**Dormir con la cabeza levantada en posición elevada** (disminuye la congestión en la cabeza y reduce los ruidos)



**Proteger oídos y audición de un daño mayor, evitando lugares y sonidos estridentes**

**Usar protección en los oídos en caso necesario** (ej. tapones)



## Prevención

UTILIZAR PROTECTORES ADECUADOS EN TAREAS EXPUESTAS A MUCHO RUIDO

EVITAR LA INGESTA DE MEDICAMENTOS QUE PUEDEN SER TÓXICOS PARA EL OÍDO (ASPIRINA Y ALGUNOS ANTIBIÓTICOS)

MODERAR EL VOLUMEN SI SE UTILIZA AURICULARES PARA ESCUCHAR MÚSICA