

# Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Nov 16, 2023

## Acúfenos

**Tener tinnitus puede ser molesto y frustrante. No existe un tratamiento único que lo cure por completo. Pero hay cosas que puede hacer para ayudarle a sobrellevar el tinnitus.**

### Qué es el tinnitus?

Si tiene tinnitus, la mayor parte del tiempo escucha zumbidos u otros sonidos en los oídos, cuando no hay nada afuera que cause el ruido. Algunas personas escuchan los sonidos en ambos oídos y otras personas los escuchan en un solo oído. No daña tus oídos.

El tinnitus es un síntoma, no una enfermedad. Esto puede dificultar su tratamiento. Hay muchas cosas que pueden causar tinnitus, entre ellas:

- daño al oído por estar expuesto a ruidos fuertes (por ejemplo, de maquinaria o música alta)
- infección u obstrucción del oído (por ejemplo, por cera del oído)
- algunos medicamentos, especialmente los antiinflamatorios no esteroideos. Este es el grupo de medicamentos que incluye el ibuprofeno y el naproxeno.
- una afección llamada enfermedad de Menière. Esto también puede causar mareos, pérdida de la audición y una sensación de presión en el oído.
- Tipo de crecimiento benigno (no canceroso) llamado schwannoma vestibular. Estos bultos de crecimiento lento pueden causar tinnitus si presionan el nervio que transporta los sonidos al cerebro.

Muchas personas que tienen tinnitus han perdido parte de su audición.

### Cuáles son los síntomas?

Es posible que escuche ruidos en sus oídos, como zumbidos, rugidos, chasquidos, silbidos y zumbidos.

Los sonidos ocurren la mayor parte del tiempo, pero pueden aparecer y desaparecer. Si el tinnitus es muy grave, puede ser difícil concentrarse o dormir.

Su médico lo derivará para una prueba de audición. También debe hacerse revisar los oídos para ver si la cera o una infección están causando el tinnitus. Es posible que necesite otra prueba, llamada resonancia magnética nuclear (IRM), para ver si algo en el oído o el cerebro está causando el problema (por ejemplo, un schwannoma vestibular).

### qué tratamientos funcionan?

No existe un tratamiento que pueda deshacerse del tinnitus por completo. Pero hay muchas cosas que puedes intentar mejorar, para que no se apodere de tu vida. Muchas personas descubren que su tinnitus les molesta menos una vez que saben que no es causado por nada peligroso.

El tinnitus puede causar problemas como ansiedad, pérdida de sueño y depresión. El tratamiento a menudo tiene como objetivo reducir estos efectos.

Es posible que le ofrezcan un tipo de psicoterapia o "tratamiento de conversación" llamado **terapia cognitivo-conductual** para ayudarle a lidiar con el tinnitus. Esta terapia le ayuda a adaptarse a tener tinnitus y a preocuparse menos por ello.

Un **audífono** puede ayudar si tiene pérdida auditiva. También puedes probar con un **dispositivo de enmascaramiento** para que los sonidos del tinnitus sean menos intrusivos. Esto puede ser útil si el tinnitus dificulta conciliar el sueño o el trabajo. Puede conseguir máquinas de enmascarar que son pequeñas y se usan cerca de la oreja, como un audífono. A algunas personas les resulta útil poner música de fondo tranquila.

Si tiene depresión o ansiedad, así como tinnitus, es posible que le ofrezcan medicamentos antidepresivos. Estos pueden ayudar a reducir los síntomas del tinnitus, pero también pueden tener efectos secundarios.

Algunas personas prueban tratamientos alternativos, como la hipnosis y la acupuntura. No hay mucha investigación buena sobre si funcionan, pero parecen ayudar a algunas personas.

Si el tinnitus es causado por una afección específica, su médico puede derivarlo para recibir tratamiento para esa afección.

### Qué me va a pasar?

Su médico se asegurará de que el tinnitus no sea causado por un problema grave.

La mayoría de las personas aprenden a manejar bien su tinnitus y lo notan menos con el tiempo. Puede ser útil evitar los ruidos fuertes o usar tapones para los oídos cuando esté en lugares ruidosos. Es posible que se le recomiende evitar ciertos medicamentos que pueden causar daño al oído.

Es posible que deba probar algunas opciones antes de encontrar una manera de lidiar con el tinnitus que funcione para usted.

## Acúfenos

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en [bestpractice.bmj.com](http://bestpractice.bmj.com). Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: [bmj.com/company/legal-information](http://bmj.com/company/legal-information). BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2026. Todos los derechos reservados.

