



Publicación trimestral editada por APAT Asociación de Personas Afectadas por Tinnitus
 Calle Providència, 42. Hotel de Entidades de Gràcia. 08024 Barcelona
 Tel. 699 067 743 * apat@acufenos.org * www.acufenos.org

SUMARIO

1. *Mindfulness* 1
2. Curso de *Mindfulness On Line* 2
3. Curso de *Mindfulness* Presencial 5
4. Nuevos Cursos de *Mindfulness* 6
5. Cuando tratamos los acúfenos ¿qué es exactamente lo que tratamos? 6
6. El paracetamol suele ser ototóxico, aunque su ototoxicidad suele ser temporal 7
7. Complejos vitamínicos para aliviar los acúfenos 7
8. ¿Es ototóxico el omeprazol? 8
9. Audífonos para aliviar la percepción de los acúfenos 9
10. Tinnitus, vergüenza y culpa 9
11. Información para pacientes con hipoacusia 11
12. ¿Funciona la TRT Terapia de Readiestramiento del Tinnitus? 13
13. Efectos de las alergias estacionales sobre la audición y el tinnitus 15
14. La web de ATINNEUS 17
15. El documental OIRSE: 10º aniversario (2013 - 2023) 18
16. *Tinnitus Week* 19
17. Martín Luther King Jr. tenía acúfenos 19

MINDFULNESS

En lo que sigue publicamos información sobre los resultados alcanzados en dos cursos de *Mindfulness* realizados recientemente, uno de ellos on line y el otro presencial, por lo que nos parece oportuno recordar previamente qué es el *Mindfulness*.

La definición de *Mindfulness* que expresa el Dr. Jon Kabat-Zinn, uno de los facultativos que comenzaron a utilizarlo y a difundirlo en 1979 es: «*Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar*». Se trata de focalizar la atención en el momento presente, para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo «*aquí y ahora*», aceptándolo sin más, sin intentar cambiar ni juzgar nada. Concentrarse en lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor y saber renunciar al ruido y a todo tipo de distracciones.

En el año 1979 el doctor Jon Kabat-Zinn y su equipo, comenzaron a utilizar *Mindfulness* de modo terapéutico en la Clínica de Reducción del Estrés del Hospital de la Universidad de Massachusetts, EE.UU., para lo que desarrollaron un programa de 8 semanas basado en *Mindfulness* para la reducción del estrés (MBSR), programa creado para ayudar a las personas a aprender a convivir con condiciones médicas crónicas.

Diversas investigaciones científicas posteriores han comprobado que incluyéndolo en nuestra rutina diaria conseguimos muchos beneficios para nuestra salud física y mental, es muy positivo el autocontrol en los niños, sirve para el desarrollo de la resiliencia y de los recursos de afrontamiento en personas enfermas y para la mejora en los niveles objetivos de salud, entre los cuales es fundamental reducir el estrés y la ansiedad, para mejorar los niveles de concentración y de la memoria, y para descartar pensamientos intrusivos incapacitantes para la mejora del dolor.

En los últimos 30 años, la práctica de *Mindfulness* o Atención Plena se ha integrado en la Medicina y en la Psicología de Occidente. Es estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejorar el bienestar general.

Mindfulness o Atención Plena es prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aun no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa. La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

La naturaleza del *Mindfulness* lo hacen eficaz para combatir las consecuencias de los acúfenos en la calidad de vida de los afectados.

CURSO DE *MINDFULNESS ON LINE*

De acuerdo con la información enviada a todos los socios con los que nos comunicamos por correo electrónico, tuvo lugar un Curso de *Mindfulness On Line* los pasados meses de febrero y marzo, en 6 sesiones de 2 horas de duración. El curso fue impartido por nuestro socio Óscar Carrera, persona con gran experiencia en esta materia.

Se inscribieron 13 socios, y al término de las sesiones se les pidió que respondieran a un cuestionario con objeto de conocer sus experiencias y su valoración sobre los resultados del curso. Los 13 participantes respondieron al cuestionario, con respuestas que pueden tener interés para todos los socios y que transcribimos a continuación. Las preguntas del cuestionario fueron:

1. ¿La organización del curso te ha parecido apropiada?
2. ¿Te ha parecido interesante el contenido y los materiales del curso?
3. ¿Puedes valorar al docente (metodología, atención, comunicación)?
4. Por favor, coméntanos cual ha sido tu experiencia, que te ha gustado más o que te ha sorprendido, en qué aspectos podríamos mejorar y lo que sientas que quieres compartir; y si recomendarías este curso a otras personas con tinnitus. Tu opinión es de mucha ayuda para todos nosotros.

Se solicitó a los participantes que valoraran las 3 primeras preguntas del 0 al 10. En algunas de las respuestas a estas 3 preguntas no se indicó la valoración numérica solicitada, sustituida por comentarios que permiten establecer dicha valoración.

Las valoraciones de las preguntas 1 y 2 se encuentran entre el 8 y el 10, y las de la pregunta 3 oscilan entre el 9 y el 10. Las respuestas de los participantes a la pregunta 4 se transcriben en lo que sigue.

- A. Para mí, después de costarme tomar la decisión, de hacerlo “peleándome” con mis reticencias, la verdad es que a día de hoy lo echo de menos. Después de haber hecho en otras épocas de mi vida sesiones presenciales de terapia grupal, la verdad es que en este curso no he sentido ninguna “merma” en comparación con estos otros grupos presenciales, dado que la App Zoom permite incluso hacer “salas” con pequeños grupos de 2, 3 o 4 personas. En cuanto a los participantes, el compromiso de prácticamente tod@s ha estado latente durante todo el curso. En referencia a si recomendaría el curso a otras personas con tinnitus, creo que si lo haría dado que todo lo que aquí se ha trabajado ayuda a “desengancharse” y a dar a relacionarse con el tinnitus de una forma distinta. Por lo que respecta a las sugerencias creo que no estaría de más 1, incluso 2 sesiones más ya que la intención de Óscar siempre era acabar a las 20 horas, pero con todo lo que se “movía” en los participantes era muy difícil hacerlo.
- B. Realmente me parece fantástico y deseo que se puedan seguir haciendo estos cursos. Quizás que los grupos de trabajo estamos un poco despistados en cuanto al aprovechamiento. Se podría haber aprovechado más todavía. Enhorabuena maestro. Es un honor conocer personas como tú.
- C. Lo que más me ha gustado del curso ha sido entender que puedo convivir con el tinnitus como una sensación más de mi cuerpo que no tiene porqué monopolizar constantemente mi atención. Y que recurrir a la respiración controlada, relajación y meditación de manera constante aporta grandes beneficios a nuestro bienestar. No me veo capaz de decir cómo se podría mejorar. Recomiendo a todos los que tienen tinnitus que hagan el Curso porque compartir experiencias y soluciones con personas que tienen el mismo problema es el mejor remedio que he experimentado .
- D. Me apunté al curso, precisamente, porque conozco los beneficios del Mindfulness. Llevo practicándolo años en mi asociación AFDA (Zaragoza). En mis primeras sesiones, un compañero me dijo que él también tenía tinnitus y que, a la larga, acabaría acostumbrándome. Eso me ayudó muchísimo. Aparte de la práctica, por supuesto. Me gustaría que estos cursos se siguieran ofreciendo y que, de ser posible, hubiera un nivel II para las personas que ya hemos participado en el primero. Seguir profundizando en el mindfulness dirigido específicamente a las personas con acúfenos sería un gran acompañamiento. GRACIAS por el curso.
- E. Lo recomendaría sin duda. Lo mejor el profesor y como transmite lo que es el Mindfulness y su práctica.
- F. Recomendaría el curso pero no solamente a gente con acúfenos, sino a todos aquellos que sientan un interés en la práctica de Mindfulness. Lo considero muy positivo y creo que merece la pena, y mucho, practicar este tipo de meditación guiada por Óscar. Todo lo publicado y recomendado por él es digno de tenerlo en consideración. Sigo practicando sus lecciones con el propósito de mejorar y buscar la mejor manera de realizar cualquier actividad, focalizando toda la atención posible en ella. Además de tener muchos más beneficios, claro está.
- G. Ha sido una experiencia totalmente recomendable. Durante las prácticas de meditación he experimentado sensaciones muy agradables, la voz de Óscar te llena de serenidad y te acompaña en un proceso de interiorización que produce un gran bienestar. Además, compartir lo que sea con personas que sienten, sufren o disfrutan lo mismo que nosotros es muy enriquecedor. Repito, totalmente recomendable.
- H. Lo mejor han sido los conocimientos adquiridos para aplicar el resto de mi vida. Aprender a meditar es

tener siempre contigo un plan B ante momentos difíciles. Me ha sorprendido la capacidad del profesor de unir un grupo tan variopinto y crear un ambiente entrañable. Mejorar siempre es posible, en te caso un tanto difícil. Recomiendo especialmente este curso a personas con tinnitus. Oscar es un EXCELENTE profesor y una GENIAL persona. Un 10.

- I. Agradezco a la dirección de la Asociación que me haya ofrecido la posibilidad de realizar esta formación, ya que en un momento de crisis producida por un empeoramiento de los acúfenos, me ha mostrado que existe una nuevo planteamiento o método, el Mindfulness, para llevar mejor la enfermedad y conocer a otras personas que también sufren acúfenos e hiperacusia. Por ello me permito plantear a la Asociación la posibilidad de que organice una segunda parte de profundización en la meditación, con Óscar como profesor, creo que hay más personas del grupo que también estarían interesadas. En lo que respecta al precio, para mí no sería un inconveniente que fuera más alto. Muchísimas gracias de nuevo a la dirección de la Asociación por su trabajo generoso que a mí me ha ayudado tanto.
- J. No conocía nada del Mindfulness y quizás puse demasiado expectativa en el mismo y a pesar de haberlo practicado diariamente, aún no he notado los beneficios, pero es un método que no es fácil y cada uno tiene su tiempo.
- K. Todo ha sido nuevo, el mindfulness nos da un nuevo recurso para el tinnitus, lo más sorprendente ha sido tocar la parte emocional y no limitarlo sólo a unas clases prácticas. Sí, claro recomendaría el curso para personas con tinnitus pero no sólo para mejorar el día a día con el acúfeno sino para la vida diaria en general. Sería interesante al cabo de un cierto tiempo saber/preguntar a los compañeros del grupo como les ha ido con la meditación.
- L. Mi experiencia ha sido muy positiva, no solo he aplicado lo aprendido al tinnitus, también al desarrollo de mi vida diaria. Te reitero lo que leí el último día del curso: si os soy sincero, cuando me matriculé, pensé que no aguantaría más de dos sesiones. Pero comenzó el curso y me enganché. Óscar hablaba de meditación, de estar presente o mejor dicho de estar expresamente presente. De observar, suspendiendo el juicio, viendo las alternativas posibles y actuando conscientemente con amabilidad. Interesante para mí, la diferencia entre pensamientos, sensaciones y emociones. Tenía olvidada la importancia de una percepción correcta, de los pensamientos rumiativos, del piloto automático Magnífica la sesión sobre comunicación consciente. Pero ya, podría seguir escribiendo y pasarme por pesado. Gracias Óscar. Me han servido muchísimo las experiencias compartidas con el Grupo. He sentido un apoyo fundamental y un beneficio personal al escuchar a personas con preocupaciones similares debido al tinnitus. De pensar en el tinnitus como un castigo divino a tratarlo como algo con lo que se puede convivir. No es castigo divino, pero nos ha tocado. Manuel Alcántara, poeta y periodista malagueño, al que tuve la suerte de conocer, escribió: *No digo que si o que no digo que si Dios existe no tiene perdón de Dios*. Por todo lo expuesto, recomendaría este curso a todo tipo de persona, especialmente a los portadores de tinnitus.
- M. Recomendaría este curso a otras personas con tinnitus ya que entre todo lo compartido se ha aprendido mucho y se ha creado un ambiente grupal estupendo. La metodología con la que se ha impartido el curso ha estado muy bien en cuanto a contenido práctico, simplemente me ha faltado tener alguna guía teórica de todos los temas tratados. El profesor excelente, se ha hecho corto el curso y si se hacen más sin duda repetiría.

Las respuestas de los participantes muestran que el curso ha sido satisfactorio para todos ellos, que lo recomendarían a otras personas con tinnitus y en algunos casos explican que si se organiza otro curso repetirán. Todo ello nos induce a organizar otro u otros cursos en un futuro cercano. Además, al tratarse de un curso *on line*, la asistencia al curso desde el propio hogar y sin desplazamientos induce a que los futuros cursos sean *on line*.

No podemos terminar esta información sin agradecer a Óscar Carrera su dedicación y su buen hacer.

CURSO DE *MINDFULNESS* PRESENCIAL

Como se había informado, se organizó un Curso de *Mindfulness* presencial consistente en 6 sesiones de 2 horas de duración que tuvo lugar en los meses de abril y mayo a cargo del instructor Óscar Carrera.

Al finalizar el curso 7 de los 8 participantes respondieron a una encuesta idéntica a la transcrita en el caso del curso *on line*. Las respuestas a las preguntas 1 y 2, como en el curso *on line* son valoradas entre 8 y 10, en tanto que la respuesta a la pregunta 3 ha tenido una valoración mayoritaria de 10.

Las respuestas a la pregunta 4 se transcriben a continuación.

- A. La claridad y la práctica de las técnicas de respiración y todo lo que se relaciona con ello. Mejorar sería quizás alargar algo más el curso para poder segmentar mejor los capítulos...aunque tal y como ha sido se han interrelacionado muy bien.
- B. Sí que lo recomendaría. Me ha gustado el ambiente que se ha creado en el que se han podido compartir experiencias. Algo que creo que sería interesante modificar es, si pudieran ser más sesiones. Muchas gracias por haberme permitido realizar este curso a la dirección del mismo y a Oscar Carrera.
- C. Creo que ha sido una experiencia muy interesante. Ahora lo que falta es encontrar los momentos para poder practicar en casa. Me gustaría que el curso se pudiera repetir más adelante.
- D. Creo que es positivo poder tener la posibilidad de aprender a autoconocernos y saber que podemos vivir con esperanza. Yo sí recomendaría a otras personas que puedan hacer el curso. Es más una de las personas que han asistido al curso no tenía ni idea de su realización y en cuanto se lo comenté, enseguida se apuntó, sabiendo lo que es el *Mindfulness* y a día de hoy, no se ha arrepentido de haber asistido. Es más, si vuelven a realizar otro curso, seguro que volvemos a asistir siempre y cuando tengamos tiempo para hacerlo.
- E. He encontrado este curso muy interesante, didáctico y muy dinámico. Se me ha hecho algo "corto" por tanto no me importaría asistir a un nuevo curso que fuese con un mayor número de sesiones. Ha sido interesante y práctico ya que entre otras cosas te ayuda a entender la importancia de nuestra respiración. También este curso ayuda a entender que debemos acallar, parar y controlar el parloteo o diálogo constante que tenemos en nuestra mente y que no nos deja vivir y disfrutar el momento. Considero que este curso es muy recomendable para cualquier persona con y sin tinnitus. Quizá por poner un "pero", en las sesiones he echado de menos hacer alguna práctica más con *bodyscan* u otra meditación similar asociada a *Mindfulness*. Saludos cordiales.
- F. Y tan claro que lo recomendaría a todas las personas con tinnitus. A través del *mindfulness* se puede vislumbrar alguna forma de experimentar mecanismos o sinergias corporales para aligerar p aprender maneras de actuar ante el ruido que experimentamos en la cabeza. Saludos.
- G. Sí que lo recomendaría, tanto por el contenido del curso, como por los compañeros que he conocido en el mismo. Oscar, el profesor, nos ha enseñado la esencia de una herramienta, que me ha parecido muy útil, tanto para convivir con el tinnitus, como para toda la vida en general. Ahora cada uno tenemos que ir asimilando y practicando. Por mi parte seguiré, porque me ha ido bien para prestar menos atención al tinnitus. Tras estas sesiones mi tinnitus no ocupa tanto espacio en mi día a día. Yo estoy mejor. Me ha gustado como Oscar ha guiado las clases, adaptando cada sesión al estado general y participación del grupo, dejando espacio a todos los participantes. También me ha gustado que las clases fueran muy participativas (si querías, sino no). Y me ha sorprendido la participación de todos, yo incluida, abriéndonos y contando nuestros miedos y como tratamos de superarlos, cada uno con nuestra personalidad. Las clases eran muy potentes, estábamos todos super centrados y las 2 horas se me pasaban volando! Los contenidos me han gustado

mucho, te hacen reflexionar y ser más consciente. También me ha gustado que Oscar nos decía que no tomáramos notas, que luego él ya nos enviaba los contenidos y así podías estar más concentrado. Me ha gustado también recibir contenido extra después de cada sesión, en muchos casos, adaptada al tinnitus. Lo recomiendo seguro! GRACIAS!

También en este caso las respuestas de los participantes muestran que el Curso ha sido una ayuda para todos ellos, destacando nuevamente que lo recomiendan y que si se organiza otro Curso repetirán.

Reiteramos nuestro agradecimiento al instructor Óscar Carrera.

NUEVOS CURSOS DE MINDFULNESS

A la vista de las opiniones de los participantes en los dos cursos de *Mindfulness* celebrados recientemente, hemos previsto de acuerdo con el instructor Óscar Carrera la realización de nuevos Cursos, tanto *on line* como presenciales, en los meses de septiembre y octubre 2023.

En cuanto podamos concretar fechas y horarios para ambos Cursos, y disponibilidad de espacio para el Curso presencial, informaremos a todos los socios por los medios con los que nos comunicamos habitualmente: correo electrónico y correo postal.

Aprovechamos la ocasión para rogar a los socios con los que nos comunicamos por correo postal, que si tienen disponibilidad para ello, nos faciliten un correo electrónico que pueda sustituir al correo postal. Como es sabido es más rápido y más seguro, e incluso más económico para la Asociación.

CUANDO TRATAMOS LOS ACÚFENOS ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LO QUE TRATAMOS?

¿Tratamos la percepción de los acúfenos, es decir el propio sonido, o los efectos que los acúfenos causan al afectado? La curación que deseamos es eliminar la percepción del sonido fantasma constituido por los acúfenos. Desgraciadamente actualmente no hay una «cura», ningún tratamiento ha demostrado que consiga eliminar los acúfenos en todos los pacientes o que consiga reducir la intensidad del sonido percibido a medio y largo plazo. Los tratamientos disponibles tratan de eliminar o paliar los efectos de los acúfenos: insomnio, dificultad de concentrarse y problemas emocionales como la ansiedad y la depresión. Dado que los únicos tratamientos posibles son los que pueden eliminar los efectos de los acúfenos, todo lo que mejore el sueño, la concentración o las emociones puede ser considerado un tratamiento. Es por ello que hay tantos tratamientos, ya que tratan los efectos negativos de los acúfenos. Los acúfenos, propiamente, no tienen tratamiento universal efectivo.

¿Cuáles son los tratamientos actuales más frecuentes?

Un tratamiento implica un procedimiento médico, el uso de un aparato, la prescripción de un medicamento, o cualquier otra cosa que pueda producir un resultado efectivo ante una determinada condición física o psíquica de la persona que recibe el tratamiento. En la cultura occidental, los pacientes quieren ser tratados habitualmente mediante un medicamento. La mentalidad derivada del «*tómese esta pastilla*» induce a los proveedores farmacéuticos a diseñar y a producir la pastilla más efectiva para conseguir un resultado positivo en cualquier patología. En el caso de los acúfenos esta pastilla no existe. Ningún fármaco ha demostrado ser eficaz para eliminar o reducir la percepción de los acúfenos.

No obstante, se utilizan medicamentos para combatir los efectos negativos de los acúfenos que pueden ayudarnos a dormir mejor, a mejorar la concentración y a sentirnos mejor. No tratan la causa pero alivian los síntomas. Los fármacos que se recomiendan para tratar los acúfenos tratan sus efectos negativos pero no su causa.

En cuanto a los suplementos dietéticos tampoco se ha demostrado que tengan efecto en la reducción de la percepción de los acúfenos en la mayoría de los pacientes. No hay que hacer caso de los reclamos que aparecen en internet y en la prensa sobre la eficacia de tales suplementos.

Tampoco se ha probado que las terapias sonoras que se ofrecen en internet, con precios que van de miles de euros a unas pocas decenas, tengan eficacia si no van acompañadas del consejo terapéutico.

EL PARACETAMOL PUEDE SER OTOTÓXICO, AUNQUE SU OTOTOXICIDAD SUELE SER TEMPORAL

Hemos recibido el correo que sigue enviado por Daniel:

Hola a todos y muchas gracias por su labor. Quería hacerles un par de preguntas como afectado de tinnitus: 1. No sabía que el paracetamol y el ibuprofeno fueran ototóxicos. Me estaba tratando un resfriado con ambos y he notado como el tinnitus se me ha incrementado, ¿es algo temporal y volverá a su volumen anterior al tiempo o puede quedarse al nivel que se ha incrementado el cual resulta mucho mas molesto?. 2. ¿ Hay algún tipo de tratamiento para mitigar el tinnitus que no sean Tinnitan o alguna otra pastilla? Saludos. Daniel

Hola, buenos días. 1. El paracetamol y el ibuprofeno pueden ser ototóxicos. Decimos PUEDEN SER debido a que lo sean depende de distintas circunstancias: dosis, tiempo de prescripción, estado de salud del paciente, e incluso interacciones farmacológicas con otros fármacos que el paciente esté tomando. La ototoxicidad de la mayoría de los fármacos es temporal y el efecto ototóxico sobre el tinnitus desaparece cuando el cuerpo elimina totalmente el fármaco. Unos pocos fármacos tienen ototoxicidad permanente: fármacos utilizados en quimioterapia, algún antidepresivo, aspirinas (si se toman por un largo periodo), etc. Yo he tomado paracetamol para curar un resfriado en una sola ocasión, no he tomado nunca ibuprofeno, y observé un aumento de la intensidad con la que percibía el tinnitus, que luego desapareció. 2. No hay ningún tratamiento efectivo para la mayoría de los tinnitus. Algunas terapias, no farmacológicas, consiguen algunos resultados en unos pocos casos. Sugerimos realizar terapias psicológicas tipo cognitivo conductual TCC, que no curan el tinnitus pero permiten que el afectado no pierda calidad de vida por causa de su tinnitus. Si le interesa informarse de cómo realizar estas terapias TCC nos lo comunica y le enviaremos información y el link para conectarse. Saludos. Josep Boronat. APAT

COMPLEJOS VITAMÍNICOS PARA ALIVIAR LOS ACÚFENOS

En esta ocasión nos escribe Óscar desde la provincia de Badajoz:

Buenos días. Soy el hijo de una señora que desde hace bastante tiempo padece acúfenos. Tanto su medico de cabecera como un otorrino le han dicho que tiene que vivir con ellos porque no hay tratamiento. Mi madre tiene 76 años y su calidad de vida es penosa, aún estando bien de salud a nivel general. También tiene problemas auditivos y usa audífonos desde hace muchos años. En una de las revisiones del otorrino le comentó que habia unos comprimidos Audiovit, que podían mejorarle los síntomas, aunque no la iban a curar. Despues de tomar varias cajas, con intervalos de descanso, ha dejado de tomarlos porque no ha sentido ninguna mejoría. El otro día me comentó una amiga que se habia enterado de unos comprimidos Tinnotix que estaban indicados para aliviar los síntomas de los acúfenos. Al respecto, ¿me pueden dar alguna información?, ¿lo recomiendan?, ¿conocen comentarios al respecto de personas afectadas?. Se lo comentaremos también a su médico de cabecera, pero creo que su opinión sería para nosotros de gran ayuda. Gracias de antemano. Saludos. Óscar

Hola, buenos días. Del producto Tinnotix, por ahora, no tenemos referencias concretas de personas que lo hayan tomado. Vemos que sus componentes difieren poco de los componentes de otros complejos vitamínicos que se venden para aliviar los acúfenos, con resultados casi nulos. La ventaja de estos complejos es que no suelen tener efectos secundarios, y si gracias a sus componentes el paciente mejora el sueño e incluso alivia sus problemas de ansiedad y/o depresión causados por los acúfenos, lo que no es seguro que vaya a ocurrir, su prescripción puede probarse. Nosotros no recomendaremos dichos complejos vitamínicos y/o alimenticios hasta que no veamos un estudio independiente sobre la eficacia del producto. Tenga en cuenta que actualmente no hay ningún fármaco aceptado por las agencias reguladoras de la Union Europea (EMA) o de Estados Unidos (FDA) para curar o aliviar los acúfenos. Al margen de lo anterior, es cierto que su madre, por ahora, tendrá que convivir con sus acúfenos, al igual que nos ocurre a muchos; pero hay terapias psicológicas para minimizar los efectos del acúfeno en la calidad de vida del paciente. ¿Dónde residen ustedes? Puede que le interese participar en una reunión telemática que tenemos el primer miércoles de cada mes o en una reunión que tenemos presencial en Barcelona el tercer miércoles de cada mes. Si le interesa nos lo indica y le enviaremos información e instrucciones. Saludos. APAT

Buenos días y muchas gracias por su extensa, amable y rigurosa explicación. Mi madre vive en una población de la provincia de Badajoz, y tiene 76 años y no tiene posibilidad de participar en reuniones telemáticas. Yo por mi parte si tengo la oportunidad de hacerlo y si como hijo consideráis que a través de mi posible participación puedo luego trasladarle estrategias y puedo ayudarla de alguna forma, estaría muy interesado en participar, porque que os voy a contar que no sepáis, es desesperante ver a un ser querido sufrir tanto y eso sin alcanzar a comprender lo que tiene que ser esta dolencia desde fuera. Por cierto informaros por si os hacen otra consulta sobre Tinnotix, de que mi madre ha ido esta mañana a su médico de cabecera a preguntar sobre este complejo vitamínico y le ha dicho que no puede tomarlo porque está contraindicado con la toma de benzodiazepinas, y mi madre toma una pastilla de estas para dormir. En fin, de nuevo muchísimas gracias por vuestro apoyo y un afectuoso saludo. Óscar.

No hay inconveniente alguno en que usted participe en las reuniones que organizamos y luego transmita lo que estime interesante a su madre. Saludos cordiales. APAT

¿ES OTOTÓXICO EL OMEPRAZOL?

Alicia nos envía el correo siguiente:

Buenos días, me han diagnosticado reflujo y me gustaría saber si el omeprazol es ototóxico. Muchas gracias. Alicia.

Hola, buenos días. En relación a la ototoxicidad de los fármacos no se puede dar una respuesta clara e indiscutible, dado que un fármaco puede ser ototóxico para una persona y no serlo para otra. En cuanto al omeprazol vea en el informe adjunto que se describe como ototóxico en las bases de datos de ATA American Tinnitus Association y en las de EMA European Medicines Agency, en cambio no se indica ototoxicidad en otra base de datos y tampoco en su FT Ficha Técnica. Dado que lo necesita para eliminar la acidez y el reflujo estomacal, debe probarlo y observar que ocurre con su acúfeno. Si aumenta debe acudir al médico que lo ha recetado para ver si se puede sustituir por otro fármaco. En el caso del omeprazol, por desgracia, la prescripción no suele ser temporal, sino definitiva, por lo que hay que extremar las precauciones. Lamentamos no poder ser más explícitos. Quien le escribe este texto toma omeprazol todos los días desde hace unos 10 años para combatir la acidez estomacal y no ha observado que aumenten sus acúfenos. Saludos. Josep Boronat. APAT

AUDÍFONOS PARA ALIVIAR LA PERCEPCIÓN DE LOS ACÚFENOS

Pilar nos envía el correo siguiente:

Buenas tardes. He probado ponerme audífonos y he tenido que devolverlos porque no mejoraba mi audición y además multiplicaban mis acúfenos. Quisiera saber si esto es lo normal en las personas con acúfenos. Muchas gracias.

Hola, buenas tardes. Si los audífonos que usted ha probado no mejoraban la audición no sirven para atenuar la percepción de los acúfenos. Las firmas que venden audífonos tratan de que los compremos afirmando que al mejorar la audición (cosa que no ha ocurrido en su caso) el ruido ambiente que nos rodea todo el día atenuará la intensidad con la que percibimos los acúfenos; lo cual puede ser cierto si los audífonos mejoran la audición; pero aún si alivian la percepción del acúfeno durante el día, al ir a dormir y quitarse los audífonos el sonido del acúfeno reaparecerá con igual o más intensidad. En resumen los audífonos para mejorar la audición son un «apaño» parcial durante el día para mitigar la intensidad de los acúfenos, pero no resuelven nada durante la noche. No recordamos ningún caso de personas con acúfenos que nos haya explicado que sus audífonos no mejoraban su audición y multiplicaban sus acúfenos, por lo tanto no podemos confirmarle si es lo normal. Saludos cordiales. APAT

TINNITUS, VERGÜENZA Y CULPA

Muchas personas afectadas por tinnitus pueden haberse sentido culpables o avergonzados de la aparición de su tinnitus en más de una ocasión. Este sentimiento es normal, pero estéril, ya que no aporta ninguna mejoría al trastorno que está ocasionando el tinnitus. Para reflexionar sobre esta cuestión, nuestro amigo Óscar Carrera ha preparado in texto basándose en uno de los artículos de la doctora norteamericana Jennifer Ganz, psicóloga especializada en el impacto psicológico de la audición en el bienestar, que forma parte de la directiva deTPA (Tinnitus Practitioners Association) y es la creadora de la web www.mindfultinnitusrelief.com

Aferrarse al pasado puede hacer que nos sintamos atrapados y paralizados en un flujo continuo de vergüenza y culpa, como en un bucle del cual es difícil escapar. Esto puede ser especialmente cierto si sentimos que tener tinnitus es, de alguna manera, culpa nuestra. O que, quizás, sea el resultado de pasar por alto algo de lo que «deberíamos» haber sido conscientes. Así que estoy seguro que muchos de nosotros nos hemos repetido expresiones de este tipo:

- Siento que mi tinnitus fue autoinfligido, fui yo quien tuvo la culpa de que apareciera.
- Seguro que mi tinnitus se pudo prevenir, pero en aquel momento no me di cuenta.
- Podría haber evitado aquellos sonidos fuertes, haberme dado cuenta antes.
- No sé cómo no pude darme cuenta de que tanta tensión acabaría con algo malo.
- ¿Cómo no pude darme cuenta?

Estos pensamientos son muy comunes, pero son deseos de revivir el pasado poco útiles, ya que por el hecho de repetírnoslos no nos van a ofrecer un resultado diferente. Ese es el bucle del que os hablo y aquí es donde uno puede darse cuenta de la utilidad de practicar la aceptación, la compasión hacia uno mismo, el perdón y el dejar ir. Por ejemplo, uno se podría preguntar:

- ¿Cómo es que mi aferramiento al deseo de cambiar los eventos del pasado me impide encontrar formas creativas de manejar lo que está en el presente?
- ¿La vergüenza y la culpa que cargo conmigo están ayudando o perjudicando mi capacidad de vivir mi vida en este momento?
- ¿Podría traer sentimientos de compasión hacia mi cuando me vengan pensamientos sobre que debería actuado de manera diferente en el pasado?
- ¿Cómo podría hacer para centrarme más en todo lo sano que hay en mi ahora?

Estas son cuestiones difíciles de responder. Pero al practicar *Mindfulness* y dejar de lado los pensamientos sobre el pasado, observándolos amablemente y abordando lo que hay en el momento presente con curiosidad, franqueza, aceptación y autocompasión, comenzamos a sentir que se afloja la vergüenza y la culpa por tener tinnitus. Entonces pueden surgir nuevas posibilidades de relacionarse con el momento presente tal y como es. Insisto, un pensamiento no es un hecho. No es que le quiera quitar importancia al espacio del pensamiento, pero date cuenta que un pensamiento es un pensamiento, no un hecho. Y aquí tenemos una gran oportunidad, podemos transformar los pensamientos beneficiosos para nosotros en hechos y también podemos descartar los pensamientos que no son buenos para nosotros y soltarlos gentilmente. Y cuidado, eso sólo lo puede hacer uno mismo.

A menudo creemos en la siguiente afirmación: «Si lo pienso, debe ser cierto» o peor «Como llevo todo el día pensando en eso, seguro que va a pasar». Pero en realidad, no es así. Los pensamientos son como olas, son eventos mentales que van y vienen (se van tan rápido como vienen, si los soltamos). Dos personas pueden estar teniendo la misma experiencia, pero tener pensamientos radicalmente diferentes al respecto. Esta es una prueba de que nuestros pensamientos no son hechos. Son percepciones personales individuales que, a menudo, no están basadas en la realidad.

Tomemos el siguiente ejemplo: Digamos que te despiertas por la mañana y compruebas que de nuevo, ¡sí! tienes tinnitus. De hecho, ¡ahí está! Entonces puedes encontrar tu mente diciéndote algo así como:

- Este zumbido en mi cabeza es insoportable, la cabeza me pita.
- Esto me va a arruinar el día, me va a explotar la cabeza.
- Es culpa mía. Nunca debí haber escuchado música a tanto volumen.
- Esto es lo peor que me ha pasado en mi vida, nunca lo voy a superar.
- Será mejor que ni me levante de la cama, nadie me comprende.

Estos son ejemplos de percepciones personales de una experiencia, pero **NO SON HECHOS IRREFUTABLES**. ¿Es posible que haya diferentes formas de percibir ese momento? Algunas opciones alternativas podrían ser:

- Ahí está pero no es mi culpa. Yo sigo adelante.
- Si bien el sonido es bastante desagradable ahora mismo, eso no tiene por qué ser así después. Recuerdo perfectamente bastantes días con momentos maravillosos desde que tengo tinnitus.
- ¿Qué puedo hacer para mantenerme centrado y presente, aunque el sonido sea molesto en este momento?
- Me guste o no, esta es la experiencia que estoy teniendo con el tinnitus ahora. Tal vez pueda escucharlo, acercarme a él y ver cómo cambia la ola de sensaciones, aunque sólo sea un poco.
- Quizás algunas respiraciones profundas podrían ayudar ahora mismo, y luego ya decidiré la mejor manera de cuidarme hoy.



Cuando surge una ola de pensamientos en tu mente, es un buen momento para hacer una pausa y recordar que la práctica de *Mindfulness* consiste simplemente en darse cuenta de la tendencia de la mente a aferrarse al pensamiento crítico, sobre todo cuando existe ansiedad.

Tal vez puedas elegir simplemente observar estos juicios a medida que surgen, sin perseguir el pensamiento o los juicios. Al «dejar ir el pensamiento», abres tu mente para ver la imagen completa de lo que te traerá el próximo momento de tu vida.

Así pues, la invitación consiste en reconocer todo lo que se puede aprender simplemente permaneciendo presente en lo que hay, en lugar de centrarse en «como debería ser» o en «como se espera que sea» algún momento futuro. Cuando nos esforzamos en el momento presente por estar en un lugar diferente al que estamos, podemos perdernos mucho.

Es por todo ello que te propongo estas cuestiones con la intención de que puedas reflexionar sobre ellas si te apetece:

- ¿Puedes apreciar lo que ya tienes, sin querer que sea diferente de lo que es?
- ¿Puedes notar que cuando prestas atención, puedes tener momentos agradables a pesar de experimentar tinnitus?
- ¿Puedes dejar de esforzarte para que el tinnitus cese?
- ¿Puedes permanecer presente a lo que hay ahora, incluso si una experiencia es desagradable?.

INFORMACIÓN PARA PACIENTES CON HIPOACUSIA

Por primera vez un fármaco se muestra efectivo para recuperar la audición regenerando las células ciliadas dañadas.

Una empresa norteamericana ha conseguido regenerar las células del oído interno que transforman las vibraciones sonoras en impulsos nerviosos, y que se pierden con la edad, la exposición a sonidos de alta intensidad o por acción de algunos fármacos.

El primer fármaco capaz de regenerar las células del oído interno permitiendo recuperar la audición se ha mostrado efectivo en ensayos clínicos. El avance lo ha conseguido una empresa surgida del MIT *Massachusetts Institute of Technology*, institución que ha descrito estos trabajos en su web. La empresa es *Frequency Therapeutics* y ha conseguido revertir la pérdida auditiva con un fármaco que regenera las células ciliadas del oído interno, que son las que se encargan de transformar las vibraciones sonoras en impulsos nerviosos que llegan al cerebro. Estas células mueren debido a las causas indicadas anteriormente. En algunos mamíferos se pueden regenerar, pero no en los humanos.

Desde su creación el objetivo de la empresa ha sido intentar reproducir en las personas la regeneración que se produce en animales; y después de unos años de investigación han conseguido que los participantes en el ensayo clínico recuperaran su capacidad auditiva, que algunos habían perdido hacía 30 años.

La clave son las llamadas células progenitoras. Cuando el individuo está en el útero, estas células generan células especializadas, entre ellas las ciliadas. En el momento del nacimiento, en cada cóclea (una estructura en forma de tubo en el oído interno) el recién nacido tiene 15.000 células ciliadas, las cuales, cuando se pierden, ya no vuelven a regenerarse lo que provoca la pérdida auditiva.

En 2012, miembros del equipo ya habían conseguido en el laboratorio transformar células progenitoras en células ciliadas. En 2017 hicieron un paso más y en la revista *Cell Reports* explicaron como habían conseguido lo mismo en ratones. Utilizando el fármaco que ensayaban generaron más de 11.500 células a partir de una sola cóclea. Sin el fármaco sólo regeneraron 200.

Más del 10 % de recuperación

El fármaco se denomina FX-322 y es una combinación de dos inhibidores que juntos, consiguen transformar las células progenitoras en células ciliadas. La administración es simple, se hace por inyección intratimpánica que es una forma habitual para administrar otros fármacos.

En los ensayos se administró el fármaco en un oído y un placebo en el otro, que servía de control. Se midió cuantos pacientes que habían recibido el fármaco tenían por lo menos un 10 % de mejora en la percepción del sonido, porcentaje que se considera significativo desde el punto de vista clínico. Esto se mide haciendo que el paciente escuche listas de palabras para comprobar la calidad de la percepción.

En una prueba realizada con 71 pacientes, la tercera parte tuvo una mejora superior al 10 %, que es considerada significativa, y en algunos la mejora llegó al 20 % e incluso al 40 %. En cambio, con el placebo o en los oídos no tratados la mejora solo fue del 2 %.

Ahora la empresa iniciará un ensayo en fase 2 en diversos Centros Hospitalarios con 124 participantes. Está previsto que los resultados se conozcan en 2023. También están desarrollando un fármaco, el FX-345, con un inhibidor más potente.

Para que el fármaco sea aprobado falta algún tiempo, pero Jeff Karp, uno de los fundadores de la empresa y profesor e investigador en la Facultad de Medicina de Harvard se muestra muy optimista: *No me sorprendería que en 10 ó en 15 años, gracias a los recursos empleados y a la increíble ciencia que hemos llevado a término, lleguemos al punto que el tratamiento de la pérdida de audición sea equiparable a la cirugía láser para la miopía que en una hora o en dos permite restaurar la visión.*

La empresa también investiga si el método utilizado para la audición se podría aplicar a otras enfermedades regenerativas, y, en concreto, a la esclerosis múltiple, en la que el sistema inmunitario ataca y destruye la mielina que cubre y protege las células nerviosas.

Según la OMS, el 5 % de la población mundial tiene pérdida auditiva, y en el año 2050 se podría llegar a más de 900 millones de personas afectadas.

Esta información nos interesa a los que tenemos acúfenos, ya que, como es sabido, la pérdida auditiva sea cual sea su origen, es una causa muy prevalente en la aparición de acúfenos y en el empeoramiento de acúfenos existentes.

Puede ser que los comentarios del investigador Jeff Karp en cuanto a que habrá que esperar 10 a 15 años para que la audición se pueda restaurar en una hora, resulten algo deprimentes para los que quisiéramos recuperar la audición en un plazo mucho menor. Cabe explicar que se refiere a la maravilla de que el tratamiento sea equiparable al de la pérdida de la visión, y cabe esperar que un tratamiento farmacológico eficaz pueda estar disponible mucho antes del plazo indicado, aunque no sea equiparable a la cirugía láser que se aplica a la recuperación de la visión.



La presente información nos la envió Magda, asociada de APAT residente en Banyoles (Girona) a la que agradecemos su colaboración.

¿FUNCIONA LA TRT TERAPIA DE READIESTRAMIENTO DEL TINNITUS?

En estas páginas hemos descrito en varias ocasiones el fundamento de la TRT Terapia de Readiestramiento del Tinnitus (*Tinnitus Retraining Therapy*). Se trata de una terapia que requiere un número variable de sesiones de consejo terapéutico y la puesta en práctica de terapia sonora mediante la percepción continuada de sonido blanco que contiene todas las frecuencias que el oído humano puede percibir. Se aconseja que la duración de la ejecución de la TRT sea como mínimo de un año y el tiempo diario de percepción del sonido blanco puede ser variable de un paciente a otro. La TRT requiere la adhesión del paciente para que realice las audiciones de sonido blanco todos los días a lo largo del año y, a la vez, reciba las sesiones de consejo terapéutico.

Hemos tenido varias consultas sobre la TRT y sobre su eficacia, y nuestra respuesta no ha podido ser concreta, ya que si bien hemos tenido mucha información sobre la terapia, no hemos conocido ni sabido de ningún paciente que la haya realizado, por lo que no contamos con información efectiva sobre sus resultados. Las causas de que no tengamos información de pacientes que la hayan realizado con éxito pueden ser su coste o que se trata de una terapia que requiere la total adhesión del paciente de forma que todos los días haga los ejercicios correspondientes.

El tinnitus es un síntoma auditivo muy común que afecta a un porcentaje de la población desconocido, ya que las estadísticas fiables sobre su prevalencia brillan por su ausencia. Se trata de un problema que si no se afronta debidamente suele crear distintos trastornos: ansiedad, depresión, falta de concentración, insomnio y aislamiento social. El tinnitus también suele coexistir con otras afecciones auditivas, en particular la pérdida de audición.

Desde finales del siglo pasado, muchos audiólogos en todo el mundo han descubierto que la terapia de readiestramiento del tinnitus (TRT) puede ayudar a sus pacientes a superar este síntoma potencialmente debilitante. Aunque la TRT requiere al paciente un compromiso de 12 meses como mínimo, por lo general produce resultados duraderos. De hecho, cuando se les preguntó un año después de recibir el tratamiento a personas que se habían sometido a TRT informaron de resultados más duraderos que las personas que habían realizado otros tipos de tratamiento.

En lo que sigue, explicaremos las cosas más importantes que debe saber sobre la TRT con objeto de que quién se interese por la TRT pueda decidir si es una terapia que pueda serle útil.

¿Qué es la TRT?

Es una opción de tratamiento que intenta «reentrenar» la forma en que su cerebro, sistema nervioso central y sistema auditivo reciben, procesan e interpretan el sonido. El tinnitus subjetivo, que es el más común de los tinnitus hace que las personas escuchen continuamente ruidos sin que haya una fuente externa de sonido que los genere. La TRT intenta abordar de manera integral por qué se escuchan estos ruidos y recalibrar sus sistemas internos para evitar la creación de sonidos similares en el futuro; para ello utiliza terapia de sonido y consejo terapéutico (*counselling*) durante 12 meses como mínimo para tratar adecuadamente los tres sistemas involucrados: el sistema auditivo (oído), el sistema límbico (emociones) y el sistema nervioso autónomo (respuesta de huida o lucha).

El tinnitus puede tener muchas causas subyacentes diferentes, como la exposición a ruidos fuertes, medicamentos ototóxicos, riesgos laborales, pérdida de audición relacionada con la edad y muchos otros. Además, muchas personas que experimentan problemas auditivos adicionales no visitarán a un audiólogo (o ni siquiera se darán cuenta de que tienen un problema) hasta que decidan buscar tratamiento para el tinnitus. Debido a que este síntoma es sorprendentemente complicado, la mayoría de los principales centros de audición reconocen que ofrecer un tratamiento personalizado es una necesidad absoluta.

¿Es efectiva la terapia de reentrenamiento de tinnitus?

La terapia de readiestramiento de tinnitus se ha desarrollado a principios del siglo XXI a partir del reconocimiento de que, si bien los audífonos y los enmascaradores pueden encubrir potencialmente los signos de tinnitus, estos dispositivos no abordan verdaderamente el problema subyacente.

En el transcurso de uno o dos años, muchas personas esencialmente pueden reconfigurar las partes del cerebro y del sistema auditivo que son responsables de producir la(s) señal(es) del tinnitus. El alivio del tinnitus se puede experimentar desde el principio en el proceso de TRT, pero el compromiso completo de 12 meses es necesario para asegurarse que las personas no recaigan en los niveles anteriores de tinnitus.

De los muchos estudios realizados sobre la terapia de readiestramiento de tinnitus, la mayoría demuestra que la TRT es efectiva para aproximadamente el 80 por ciento de las personas. Una vez que se completa la terapia, la mayoría de las personas que se sometieron a TRT pueden mantener sus resultados a lo largo del tiempo. En comparación con los tratamientos anteriores para el tinnitus que no se basan en dispositivos, la TRT es reconocida como una de las terapias más efectivas disponibles en la actualidad.

Estudios que respaldan la eficacia de la terapia de reentrenamiento de tinnitus

Como se indicó, existen varios estudios clínicos que sugieren que la TRT es un método efectivo para tratar el tinnitus, que pueden consultarse en Google. Un ejemplo es un estudio realizado en la India, en el que concluyeron que se observaba una mejora en la percepción del tinnitus en un total de 49 (85,96 %) pacientes.

En todo el mundo, los estudios controlados de TRT continúan revelando que entre el 75 y el 85 por ciento de los pacientes que se someten al tratamiento experimentan resultados duraderos. Cuando se compara con los grupos que reciben placebo y con los grupos que reciben tratamientos de tinnitus estándar, la TRT continúa demostrando un elevado nivel de eficacia.

La TRT fue diseñada por los Dres. Pawel y Margaret Jastreboff de la Universidad de Emory, los cuales afirman, después de una experiencia de 30 años aplicando la terapia que la TRT es un enfoque útil para el manejo y tratamiento del tinnitus, siendo muy eficaz tanto para el tinnitus como para la hiperacusia, y pudiéndose implementar en la práctica audiológica habitual.

¿Cuáles son algunas otras opciones de tratamiento de tinnitus?

La TRT, que consiste en terapia de sonido y consejo terapéutico, es uno de los tratamientos del tinnitus más efectivo disponible. Sin embargo, como es sabido, ningún caso de tinnitus es igual entre dos personas, y brindar a los pacientes opciones de tratamiento personalizadas es la clave para su eficacia. Para lograr los resultados más deseables, es posible que sea necesario combinar varios tratamientos.

Los audífonos y los generadores de sonido a menudo son muy beneficiosos para las personas que experimentan tinnitus, aunque su utilización sin recibir el consejo terapéutico solo resuelve parte del problema, ya que al dejar de usarlos el tinnitus aparece nuevamente.

La TCC terapia cognitivo comportamental sigue siendo una de las más utilizadas en todo el mundo. No elimina el tinnitus pero permite al afectado recuperar su calidad de vida perdida por causa del tinnitus. Tiene la ventaja que no requiere aparellaje ni farmacología, ya que precisa tan solo unas sesiones a cargo de psicólogos conocedores del estrés causado por el tinnitus.

En los últimos años se viene aplicando una terapia con estimulación bimodal mediante terapia sonora específica para cada paciente, más estimulación eléctrica mediante corriente transmitida al cerebro mediante los nervios linguales, cuya aplicación ha sido aprobada por las agencias reguladoras tanto de EE.UU. (FDA) como de la Unión Europea (EMA).

Debido a que el tinnitus también suele estar relacionado con el estrés, también se ha demostrado que las técnicas de relajación, como la meditación, el *mindfulness* o el yoga, suelen ser beneficiosas. Para conocer qué tratamientos para el tinnitus tienen más sentido para cada persona, los afectados deberían ser atendidos por un audiólogo o un otorrinolaringólogo. Después de realizar una prueba de audición y establecer un diagnóstico general, el facultativo podrá ayudarle a identificar con precisión todos los problemas auditivos relevantes y podrá proponer un tipo de tratamiento que tenga sentido para cada persona.

Coste de la TRT

El coste de la TRT para el paciente es muy variable de un centro a otro. Por una parte el paciente debe recibir las sesiones del *counselling* o consejo terapéutico que le sean necesarias, que pueden ser variables de un paciente a otro, y debe adquirir generadores de sonido blanco. Cuando el paciente utiliza audífonos por causa de su pérdida auditiva puede utilizar audífonos mixtos que incorporan los generadores de sonido blanco.

Por todo lo anterior no resulta fácil cuantificar el coste de la terapia de forma que el lector pueda tener una orientación de lo que le costaría realizar la TRT.

Otra forma de realizar la TRT, que podemos calificar de «casera», sería realizar una terapia cognitivo conductual TCC cuyos contenidos y objetivos son prácticamente idénticos al *counselling* de la TRT, y descargar el sonido blanco de internet y grabarlo en el ordenador o en un MP3 de forma que mediante auriculares comunes pueda escucharlo siempre que lo desee. En este caso el coste sería muy razonable, ya que tan solo habría que satisfacer los honorarios del psicólogo que realizara la TCC, dado que disponer del sonido blanco sería prácticamente gratuito.

Conclusión: ¿La terapia de reentrenamiento de tinnitus funciona?

La TRT ofrece un enfoque holístico para tratar el tinnitus que aborda todos los componentes del sistema auditivo. Si bien el tinnitus puede ser un problema increíblemente frustrante, la TRT es una solución efectiva y duradera fácilmente disponible.

EFFECTOS DE LAS ALERGIAS ESTACIONALES SOBRE LA AUDICIÓN Y SOBRE EL TINNITUS

En *Tinnius Today*, publicación de American Tinnitus Association, aparece en su número de Primavera 2023 una información cuyos autores son las audiólogas Beth Field y Rebecca Kane, sobre la relación entre las alergias estacionales y el aumento de la percepción del tinnitus. Creemos que esta información puede ser útil a personas alérgicas que tienen tinnitus y publicamos un resumen de la misma.

La primavera suele traer nuevos verdes y nuevas flores, y el otoño trae consigo árboles con hermoso follaje. Muchas personas aprecian estos cambios, pero para un buen número de ellas que padecen alergias estacionales, los cambios de estación pueden ser un prolongado periodo de dificultades marcado por congestiones nasales, goteo de la nariz, estornudos, ojos llorosos y otros síntomas parecidos a los de un resfriado pero que no desaparecen. Para algunas de estas personas las reacciones alérgicas causan problemas en el oído que pueden agravar el tinnitus. En lo que sigue tratamos de analizar estas situaciones y como se pueden manejar.



Alergias estacionales

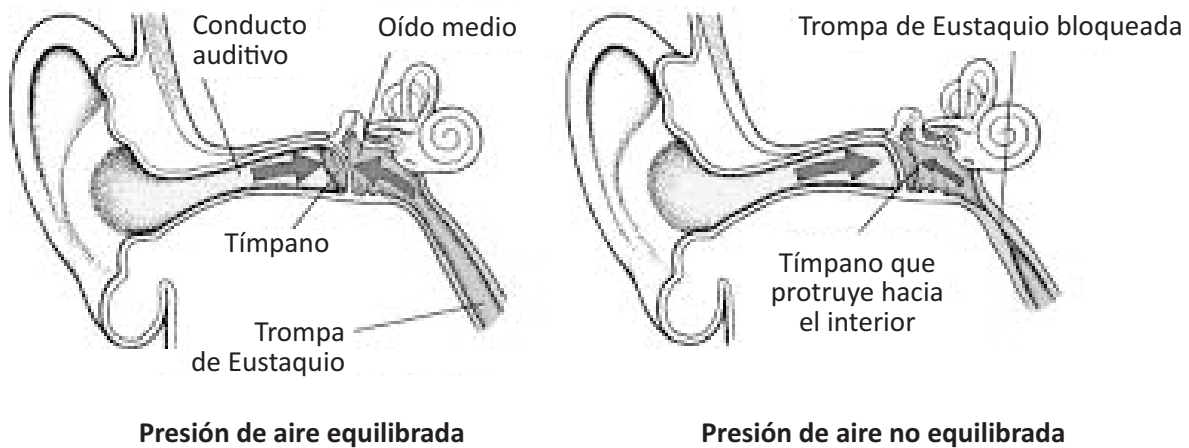
La causa más frecuente de las alergias estacionales es el polen, que está constituido por minúsculas semillas de las plantas en flor, de los árboles y de la hierba, arrastradas por el viento. En primavera, el polen de los ár-

boles es el principal factor de alergia y el de la hierba lo es al final de la primavera y al inicio del verano, y en otoño conjuntamente con el polen de los árboles. La lluvia y la humedad, que varían con los cambios estacionales, pueden alimentar el crecimiento de algunos hongos, que son otra causa de alergias.

Aunque el polen es una sustancia inocua, una persona alérgica experimenta una respuesta para proteger su cuerpo del alérgeno, que es percibido como una amenaza. En la persona alérgica cuando percibe el alérgeno, su sistema inmunitario genera histamina en la sangre, de la que se derivan los desagradables síntomas alérgicos. Cuanto más severa es la alergia, peor es la respuesta alérgica.

Alergias en el sistema auditivo

Una reacción alérgica puede causar varios problemas en los oídos, incluyendo mal funcionamiento de la trompa de Eustaquio y congestión de fluido en el oído medio, que hacen que la audición se perciba amortiguada. Es importante comprender la función de la trompa de Eustaquio, que es vital para mantener la salud del oído medio al considerar el impacto de las alergias en el sistema auditivo.



La trompa de Eustaquio conecta el oído medio con la garganta y es responsable de igualar las presiones a ambos lados del tímpano. Su mal funcionamiento se produce cuando se bloquea o cuando no iguala las presiones correctamente. Esto ocurre cuando la histamina, generada en respuesta al alérgeno, aumenta la inflamación de las membranas mucosas y la producción de mocos en la nariz y en los oídos. Normalmente, el exceso de mocos en el oído medio se drena a través de la trompa de Eustaquio, pero su mal funcionamiento causa un drenaje insuficiente que da lugar a una sobrepresión y a chasquidos en el oído y pérdida de audición por conducción y, en algunos casos, tinnitus.

Una causa habitual de pérdida de audición conductiva es cuando el fluido en el oído medio, la parte del oído inmediatamente después del tímpano y antes de la cóclea, o la presión negativa en el tímpano dificultan que las ondas sonoras lleguen a la cóclea que es el órgano de la audición. Siempre que el sistema de audición no funciona correctamente hay posibilidades de percibir un tinnitus, por ello, cuando los sonidos son amortiguados por el fluido en el oído medio, en personas con tinnitus la pérdida auditiva resultante puede aumentar la percepción del tinnitus, e incluso generar tinnitus temporales.

El mal funcionamiento de la trompa de Eustaquio puede ser muy molesto. Normalmente, el discomfort generado se resuelve cuando el fluido se drena, aunque en los casos en los que el fluido no se drena y queda retenido, facilita que bacterias y virus puedan causar otitis o infecciones en el oído. Si el funcionamiento anormal de la trompa de Eustaquio es causa de presión y de dolor el paciente debe ser visto por el médico. Cuando el fluido se drena y la trompa de Eustaquio recupera el funcionamiento normal, algunas personas pueden experimentar chasquidos en el oído consecuencia de la inflamación.

Diagnóstico, prevención y tratamiento

Aunque puede haber algunos antihistamínicos que se puedan adquirir sin receta médica, es aconsejable que el tratamiento sea propuesto por el médico. Téngase en cuenta que algunos antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno, que algunas personas toman como remedio para sus alergias, tienen el riesgo de ser ototóxicos si se toman en períodos prolongados y en altas dosis. El médico deberá establecer cuál es el fármaco antialérgico conveniente en cada caso, teniendo en cuenta la posibilidad de que afecte al tinnitus. En algunos casos el médico consultado derivará al paciente a los especialistas en alergia para decidir sobre el tratamiento óptimo. Un especialista en alergias puede realizar distintos test para conocer la naturaleza de las alergias y su severidad, y decidir el tratamiento más oportuno en cada caso.

Tratamiento del tinnitus durante el período alérgico

Las alergias pueden causar alteraciones en el funcionamiento del oído que pueden contribuir a exacerbar tinnitus existentes, aunque la alergia no sea la causa directa del aumento del tinnitus. Véanse los consejos que se indican para tratar de que las alergias no afecten al tinnitus, lo que evitará o minimizará sus efectos sobre el sistema auditivo, y en consecuencia sobre el tinnitus, y permitirá dejar de temer los cambios estacionales.

1. Si toma fármacos antialérgicos adquiridos sin receta médica y no le hacen efecto después de una semana de tomarlos, visite al médico especialista en alergias para que prescriba los fármacos correctos.
2. Esté atento a las previsiones de niveles de polen publicadas en prensa y en TV y evite salir al exterior los días cuya concentración de polen sea alta. Lo mismo cuando se pronostiquen fuertes vientos.
3. Utilice una mascarilla de calidad al salir al exterior para reducir la exposición a los alérgenos. Utilícela también si observa que la percepción de su tinnitus aumenta.
4. Evite los trabajos de jardinería en los días con alta concentración de polen y días húmedos.
5. Mantenga las ventanas y balcones cerrados durante los días de alta concentración de polen.
6. Después de salir al exterior cambie su vestuario en lo posible y lávelo.
7. Utilice filtros de alta eficiencia para eliminar polen, polvo y otros alérgenos arrastrados por el aire con objeto de mejorar la calidad del aire en el interior.
8. No tenga mascotas en el dormitorio.
9. Retire las alfombras si es posible.
10. Trate de relajarse mediante la meditación, el yoga o el mindfulness para reducir su estrés.
11. Hidrátese bebiendo agua u otras bebidas no excitantes.
12. Haga vahos con vapor de agua o tome una ducha caliente para abrir las fosas nasales.

LA WEB DE ATINNEUS

Hemos recibido dos informaciones de ATINNEUS Asociación Tinnitus de Euskadi que publicamos en las páginas que siguen. En la web de la asociación: www.atinneus.com se puede acceder a una Biblioteca Virtual de libros en castellano sobre acúfenos, de la que ya habíamos informado anteriormente, y a la que se accede mediante el enlace <http://www.atinneus.com/investigacion/> Dado que en pocas bibliotecas públicas se pueden encontrar libros sobre acúfenos en castellano, recomendamos a los lectores que deseen información sobre nuestra dolencia que accedan a dicha Biblioteca Virtual.

En la web aparecen dos nuevas informaciones que pueden interesar a nuestros lectores. En una de ellas Adrián Cervantes, rapero conocido como Shé, explica en un video titulado **El Síntoma** como aparecieron sus acúfenos y los efectos que tienen en su calidad de vida. En la otra, en el video **Salva tus oídos** aparece una descripción de cómo se perciben los acúfenos.

Estas informaciones pueden ser útiles cuando los que tenemos acúfenos tratamos de explicar nuestro síntoma a las personas cercanas a nosotros que no tienen acúfenos y desconocen sus consecuencias.

EL DOCUMENTAL OIRSE: DÉCIMO ANIVERSARIO (2013 - 2023)

Se cumplen 10 años de la realización del documental OIRSE. Fue el primer documental que se atrevió a describir los acúfenos de forma muy sensible, y con el propósito de dar a conocer nuestro problema. Fue dirigido por David Arratibel y producido por Iñaki Sagastume. En su momento, las asociaciones de personas con tinnitus ATINNEUS y APAT colaboramos para que fuera una realidad.

El documental puede verse en www.youtube.com/@davidarratibel6877/featured

Agradecemos a nuestros amigos de ATINNEUS Asociación Tinnitus de Euskadi que nos hayan recordado este aniversario y hayan preparado la presente información.

10º ANIVERSARIO
2013-2023

OIRSE
cuando llegue el silencio

Documental pionero en abordar con tanto tacto los acúfenos
“Oirse” muestra una experiencia sensorial, de manera elegante y sobria, acerca de la subjetividad del silencio”
Jurado Alcances 2013

MEJOR
MEDIMETRAJE
PREMIER CINEMATOGRAFIA
EN CINE DEL ATLANTICO
Alcances
2013

MEJOR PELÍCULA
DE NO-FICCIÓN
FESTIVAL DE OBRAS PRIMAS
VISUAL
CINOVISIMO

MEJOR MÚSICA
CERAMBA NACIONAL
2013
ALCINE

FIACID
MENCIÓN ESPECIAL
DEL JURADO
COMPETENCIA
INTERNACIONAL

DONOSTIA ZINEMALDIA
FESTIVAL DE SAN SEBASTIAN
INTERNATIONAL FILM FESTIVAL

CINEMA 70
FESTIVAL
2013

Director de fotografía: David Aguilar · Sonido directo: Pello Gutiérrez · Diseño de sonido: Xabier Erkizia
 Productor Bosalay: Pablo Zorrilla · Montaje: Zazpi T'ardi · Música original: Albaro Arizaleta (El Columpio Asesino)
 Productora Grupo Punset: Magdalena Vargas · Productora Grupo Punset: Eli Bernal
 Productor: Iñaki Sagastume · Guión y dirección: David Arratibel
 Una producción de Filmotive, Zazpi T'ardi y Bosalay con la ayuda del INAAC y la colaboración de Grupo Punset

FILMOTIVE

Zazpi T'ardi

BOSALAY

Gobierno
de Navarra

INAAC
Instituto Navarro de las Artes
Cine y Audiovisuales

GRUPO PUNSET

Beltone

ReSound

www.oirsedocumental.com

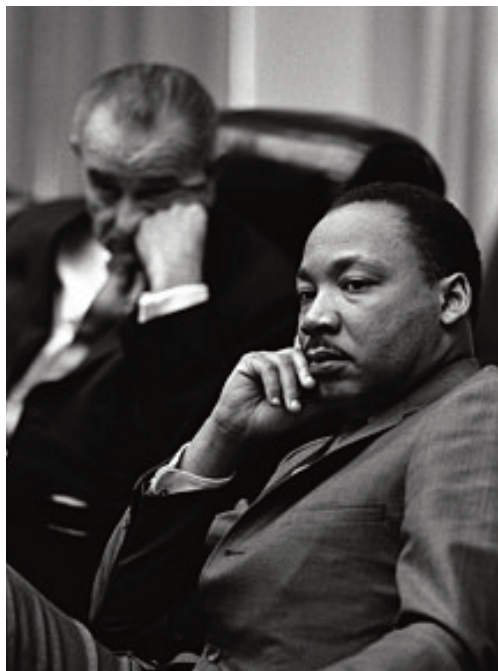
TINNITUS WEEK

La Asociación Británica de Personas con Tinnitus (Tinnitus UK) organizó el pasado mes de febrero una semana dedicada al tinnitus, con objeto de dar a conocer a la sociedad inglesa y a todo quién estuviera interesado, la existencia de una dolencia llamada tinnitus. Toda la información sobre la *Tinnitus Week* puede verse en www.tinnitus.org.uk

Como se observa en el poster adjunto, preparado para anunciar la realización de la semana, los británicos se lamentan de lo mismo que nos quejamos nosotros:

DEBIDO A QUE EL TINNITUS ES UNA LESIÓN INVISIBLE NO RECIBIMOS LA ATENCIÓN QUE MERECEMOS.

Esta información ha sido facilitada por ATINNEUS Asociación Tinnitus de Euskadi.



Martin Luther King Jr. con el Presidente Lyndon Johnson

MARTIN LUTHER KING TENÍA ACÚFENOS

Martin Luther King Jr., nacido en Atlanta, Georgia, fue un ministro de la Iglesia Bautista estadounidense y un activista que se convirtió en la voz y en el líder más visible del movimiento de derechos civiles desde 1955 hasta su asesinato en 1968. Participó como activista en numerosas protestas contra la guerra de Vietnam y la pobreza en general, y por su actividad encaminada a terminar con la segregación estadounidense y la discriminación racial utilizando medios no violentos, le fue otorgado el Premio Nobel de la Paz en 1964. Cuatro años después, en una época en que su labor se había orientado en especial hacia la oposición a la guerra y la lucha contra la pobreza, fue asesinado en Memphis, Tennessee.

El asesinato de Martin Luther King, Jr. se considera uno de los magnicidios del siglo XX. King es recordado como uno de los mayores líderes y héroes de la historia de Estados Unidos, y en la moderna historia de la no violencia. Se le concedió a título póstumo la Medalla Presidencial de la Libertad por Jimmy Carter en 1977 y la Medalla de Oro del Congreso de los Estados Unidos en 2004. Desde 1986, el día de Martin Luther King, Jr. es día festivo en los Estados Unidos.

A Martin Luther King Jr. sus acúfenos no le impidieron ser el líder de la lucha contra la segregación racial en Estados Unidos.

¿Quieres ser miembro de nuestra asociación?

Para que una asociación sea efectiva y pueda trabajar bien respaldada, tanto social como económicamente, necesita tener un elevado número de asociados. Nuestra asociación no cuenta con otras fuentes de ingresos que la cuota anual de 20,00 € que satisfacen nuestros asociados.

Si quieres colaborar suscríbete y envíanos el boletín de inscripción adjunto debidamente rellenado a:

APAT, C. Providència, 42, 08024 Barcelona.

Si lo prefieres puedes enviarlo por correo electrónico a: atencion@acufenos.org

Nombre y apellidos.....

Dirección

Código postalLocalidad

Año de nacimiento.....Teléfono.....DNI

Correo electrónico.....

Cuenta bancaria para domiciliación de las cuotas (indíquese el IBAN):

.....

.....a dede

Firma: