

Más del 80% de los pacientes con **acúfenos** puede volver a hacer vida normal



La **percepción de ruido en los oídos** o en la cabeza sin que exista una fuente exterior de sonido puede llegar a afectar a más de un 10% de la población

CUN ■ Se estima que entre un 10 y un 17% de la población sufre alguna vez en su vida acúfenos, según se desprende de diversos estudios internacionales. Se entiende por acúfeno “la percepción de ruido en los oídos o en la cabeza sin que exista una fuente exterior de sonido, sin que se registre una actividad vibratoria coclear, fenómeno que ocurre cuando se produce un ruido exterior”, explica Teresa Heitzmann Hernández, otorrinolaringóloga de la Clínica Universitaria de Navarra en Madrid. Según la intensidad del síntoma, la persona puede ver más o menos comprometidas sus condicio-

nes normales de vida. En los casos más extremos, las molestias pueden llegar a imposibilitar el ejercicio profesional o a afectar al ritmo de vida normal.

La doctora Heitzmann aconseja tratar los acúfenos mediante TRT (Tinnitus Retraining Therapy), basado en el modelo neurofisiológico. Es un tratamiento cuyo objetivo es la habituación al ruido. Para conseguirlo se apoya en el Consejo Terapéutico y en la Terapia Sonora. El padre del TRT es el profesor Pawel J. Jastreboff, quien definió el acúfeno como “una percepción auditiva fantasma notada únicamente por una

persona”. Con la aplicación del modelo neurofisiológico en la Clínica, la facultativa indica que “se consigue la habituación a los acúfenos y, por tanto, el cese de la molestia entre un 80 y un 84% de los pacientes, incluso, a veces, en un porcentaje superior. Es el tratamiento que en la actuali-

El mejor tratamiento es el TRT, basado en la habituación al ruido mediante el Consejo Terapéutico y la Terapia Sonora.

dad tiene una tasa de éxitos más alta”.

Otros métodos terapéuticos, como los farmacológicos, ayudan a controlar los efectos producidos por los acúfenos, como la ansiedad o el estrés, pero no solucionan el problema en sí mismo. Las intervenciones quirúrgicas, por su parte, también han demostrado tener una aplicación limitada para esta indicación.

DIFERENTES ORÍGENES. Los acúfenos pueden estar originados por diferentes causas. “Desde un tapón de cerumen, una infección del oído medio, hasta una pérdida au-

ditiva o un tumor benigno pueden desencadenar acúfenos. No obstante la mayoría de las veces tienen su origen en el propio oído y en la vía auditiva interna”, señala la otorrinolaringóloga.

Sin embargo, conocer el posible origen del acúfeno se ha demostrado muchas veces ineficaz a la hora de seleccionar su forma de tratamiento. “Los otorrinos -indica la doctora Heitzmann- deben hacer siempre un diagnóstico. Pero en el caso de los acúfenos, el diagnóstico a menudo es de exclusión. El especialista debe descartar otras patologías hasta llegar a discernir si los ruidos proceden o no del propio oído”.

En ocasiones, los acúfenos aparecen acompañados de otro tipo de manifestaciones que hacen necesaria la intervención de diferentes especialistas médicos con el fin de contribuir a aliviar este síntoma. Por este motivo, el tratamiento TRT se aplica de forma más adecuada en centros médicos que disponen de todas las especialidades, “porque se consigue así llevar un tratamiento multidisciplinar del paciente”, apunta la facultativa.

HABITUACIÓN AL RUIDO. En la aplicación del modelo neurofisiológico o TRT, lo que importa conocer del acúfeno es el modo en que se procesa el ruido, desde el órgano periférico (oído) hasta la corteza cerebral. “Existen una serie de estructuras del sistema nervioso central que hacen que el acúfeno cobre un protagonismo que no debe tener”, describe la otorrinolaringóloga. El hecho de concederle una significación excesiva, provoca una alerta en el paciente que desencadena, a su vez, la percepción de molestias, afirma la doctora. “Se activa entonces el sistema límbico, encargado de las



La doctora Teresa Heitzmann realizando una prueba auditiva.

emociones y del aprendizaje, y el sistema nervioso autónomo, que es el que causa la molestia. Y es a estos niveles donde se puede actuar”, explica.

“Por este motivo, el objetivo del método que propone Jastreboff, y que aplicamos en la Clínica Universitaria, se basa en la habituación al ruido hasta conseguir que el acúfeno deje de molestar”.

En el desarrollo del TRT, Jastreboff comprobó que el sistema nervioso central (SNC) tiene una plasticidad o capacidad de aprendizaje. El hecho de que el acúfeno genere molestias quiere decir que “el SNC lo procesa como un sonido importante. Nosotros podemos enseñarle a que deje de procesarlo con esa significación y lo deje en un nivel subconsciente”, apunta. Este objetivo se consigue mediante dos vías: el consejo terapéutico y la terapia sonora, herramientas fundamentales del TRT.

CONSEJO TERAPÉUTICO Y TERAPIA SONORA

Mediante el Consejo Terapéutico, el especialista ofrece al paciente una explicación de lo que le ocurre y de la causa que desencadena su molestia, “siempre después de haberle practicado una evaluación mediante unos cuestionarios y una historia clínica, junto a una exploración y estudio audiológico, y si lo precisara, también pruebas complementarias. Es necesario hacer una valoración global del paciente”, añade la especialista.

El objetivo del Consejo Terapéutico es ayudar a restar importancia al acúfeno. De esta forma, se consigue “desconectar” el sistema límbico y eliminar poco a poco esa emoción o reacción negativa. El Consejo Terapéutico se desarrolla durante varias entrevistas mantenidas entre el especialista y el paciente. La doctora Heitzmann subraya la importancia de estas sesiones, de tal for-

ma que sin ellas, “la Terapia Sonora no consigue resultados”, asegura.

La segunda herramienta del TRT, la Terapia Sonora, surge de comprobar que “privar de sonido a la vía auditiva, diseñada para oír, tiende a aumentar la sensibilidad del oído. De forma que si se produce un sonido en la vía, como es el acúfeno, lo va a captar enseguida”, argumenta la otorrinolaringóloga. Para evitar este fenómeno se introduce sonido en la vía auditiva, con lo que se consigue disminuir la percepción del acúfeno a nivel cortical (para ser menos consciente de que se tiene y distraer la atención del acúfeno mediante ese sonido exterior).

La Terapia Sonora persigue, por tanto, ayudar a la habituación del acúfeno mediante la incorporación de sonido exterior, de forma que siempre se evite el silencio.