

# LINK DOWNLOAD ÁUDIO SILENCIADOR CEREBRAL

**CLIQUE AQUI**

[https://mega.nz/file/wW4n2ZyB#Fvk-2tw4GOgnngqJYp9bVo4tQ-EAIRcq1rUAPP3oN\\_8](https://mega.nz/file/wW4n2ZyB#Fvk-2tw4GOgnngqJYp9bVo4tQ-EAIRcq1rUAPP3oN_8)

ROBERTO ALVES

**SILENCIANDO**

**TU**

**MENTE**

**21**



## Aviso Legal

Este libro tiene derechos de autor y está destinado a un uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o del propietario del copyright. Se emprenderán acciones legales en caso de infracción.

Este libro electrónico se ha redactado con fines exclusivamente informativos. Se ha hecho todo lo posible para que sea lo más completa y precisa posible. Sin embargo, puede haber pequeños errores involuntarios en la tipografía o el contenido. Además, este libro electrónico sólo proporciona información hasta la fecha de publicación mencionada y debe utilizarse como guía y no como fuente definitiva.

El propósito de este libro electrónico es educar. El autor y el editor no garantizan que la información contenida en este libro electrónico sea completamente completa y no serán responsables de ningún error u omisión. El autor y el editor no tendrán ninguna responsabilidad ante ninguna persona o entidad por cualquier pérdida o daño causado o supuestamente causado directa o indirectamente por este libro electrónico.

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introducción</b> .....   | <b>6</b>  |
| <b>Sección 1: ¿Qué es el tinnitus?</b> .....                          | <b>9</b>  |
| ¿Cuáles son los tipos de acúfenos? .....                              | 10        |
| <b>Sección 2: Causas y síntomas</b> .....                             | <b>12</b> |
| ¿Cuáles son las causas más comunes del tinnitus? .....                | 12        |
| ¿Cuáles son los síntomas de este problema? .....                      | 13        |
| Razones para buscar una solución .....                                | 14        |
| Signos graduales de pérdida de audición .....                         | 14        |
| Presencia de factores de riesgo .....                                 | 15        |
| El tinnitus como advertencia.....                                     | 15        |
| Trastornos del sueño relacionados con el tinnitus .....               | 16        |
| Desequilibrio emocional asociado al tinnitus .....                    | 16        |
| <b>Sección 3: ¿Cómo influye el tinnitus en la salud mental?</b> ..... | <b>18</b> |
| Ansiedad y acúfenos: ¿cuál es la relación?.....                       | 18        |
| Depresión y acúfenos.....   | 18        |
| Los antidepresivos y su asociación con el tinnitus.....               | 19        |
| Ansiedad, depresión y audición: síntomas comunes.....                 | 19        |
| Concentración.....  | 20        |
| Hipersensibilidad auditiva.....                                       | 20        |
| Alucinaciones.....  | 20        |
| ¿Cómo se trata el tinnitus asociado a problemas de salud mental?..... | 21        |
| <b>Sección 4: La cuestión de la ansiedad</b> .....                    | <b>23</b> |
| ¿Qué es la ansiedad? .....  | 23        |
| Definir la ansiedad .....   | 23        |
| El problema de la ansiedad .....                                      | 23        |
| Cómo puede afectarle la ansiedad.....                                 | 24        |
| <b>Sección 5: Comprender sus sentimientos</b> .....                   | <b>27</b> |
| Los sentimientos no están bien ni mal .....                           | 28        |
| Reconocer sus sentimientos .....                                      | 29        |



|  |           |
|--|-----------|
| <b>Sección 6: Formas de encontrar la calma y superar la ansiedad .....</b>                     | <b>31</b> |
| Las mejores maneras de encontrar la calma instantánea .....                                    | 32        |
| I. Oración o meditación .....  | 32        |
| II. Practicar la gratitud .....  | 34        |
| III. Autoconciencia positiva.....  | 34        |
| Practicar la atención plena .....  | 35        |
| Beneficios del mindfulness.....  | 35        |
| Elimina la preocupación .....  | 36        |
| <b>Sección 7: Técnicas de respiración .....</b>  | <b>38</b> |
| Ejercicios de respiración para reducir la ansiedad .....                                       | 39        |
| I. Respiración coherente.....  | 39        |
| II. Respiración de resistencia .....   | 40        |
| III. Respiración en movimiento .....   | 40        |
| <b>Sección 8: La influencia de los alimentos.....</b>  | <b>42</b> |
| Entonces, ¿están relacionados la comida y el tinnitus?.....                                    | 42        |
| ¿Existen alimentos que provoquen acúfenos? .....   | 42        |
| ¿Qué alimentos pueden ser causa de acúfenos en el oído? .....                                  | 44        |
| <b>Sección 9: ¿Comer o no comer? .....</b>   | <b>47</b> |
| <b>Sección 10: ¿Los medicamentos pueden provocar tinnitus y<br/>pérdida de audición? .....</b> | <b>54</b> |
| ¿Qué es un medicamento ototóxico?.....   | 54        |
| ¿Existe riesgo de pérdida de audición o acúfenos? .....  | 54        |
| ¿Cuáles son los síntomas? .....  | 55        |
| ¿Qué hacer? .....  | 55        |
| Temporal o Permanente .....  | 56        |
| Antibióticos y medicamentos contra el cáncer .....   | 56        |
| Diuréticos.....  | 56        |
| <b>Sección 11: El peligro de los analgésicos .....</b>   | <b>58</b> |
| ¿Qué son los analgésicos y para qué sirven? .....  | 58        |
| ¿Están relacionados la aspirina y el tinnitus? .....   | 58        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Sección 12: Remedios naturales y caseros.....</b>                     | <b>61</b> |
| Remedios caseros.....  | 61        |
| 1. Ginkgo Biloba .....   | 61        |
| 2. Albahaca.....   | 62        |
| 3. Vinagre de manzana .....  | 63        |
| 4. Ajo.....  | 64        |
| 5. Jengibre.....   | 65        |
| 6. Aceite de Mostaza .....   | 66        |
| <b>Sección 13: Deshacerse del tinnitus con una técnica natural .....</b> | <b>68</b> |
| <b>Conclusión .....</b>  | <b>70</b> |



## Introducción

Famoso por sus molestias y, muchas veces, por su persistencia, el tinnitus en el oído es un síntoma muy presente en el día a día de unos 28 millones de brasileños, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Sin embargo, este tema sigue generando muchas dudas y desconocimiento, dificultando el correcto diagnóstico y tratamiento.

Este síntoma puede adoptar muchas formas. Puede ser como un silbato, un pito, un grillo, una locomotora de vapor un silbato o incluso una canción. Algunos incluso lo describen como el timbre del mar. El tinnitus puede ser intermitente o constante en un oído o en ambos.

Para la mayoría de las personas con este problema, se trata de un timbre subjetivo, lo que significa que sólo la persona que lo padece puede oírlo, incluso durante el sueño. Es un ruido muy molesto que la persona escucha sin la presencia de una fuente de audio.

Una encuesta realizada por ata (Asociación Americana de Acúfenos) en portugués reveló que el 20% de las personas tienen este problema. La incidencia en personas mayores de 70 años es del 25%.

Cabe destacar que las molestias son habituales cuando las personas con problemas acuden a entornos ruidosos, como espectáculos o fiestas, que pueden dañar las células del oído. Pero si las molestias persisten al día siguiente del suceso es necesario acudir al médico.

Este síntoma también se conoce como tinnitus, o "zumbido", y suele asociarse a la pérdida de audición, además de compararse erróneamente

con una enfermedad. Además, según la Agencia de Salud Pública de Estados Unidos, este problema puede considerarse el tercer síntoma más común en los seres humanos, justo después de los mareos intensos y el dolor.

¿Ha tenido alguna vez acúfenos? ¿Sucede a menudo? Este síntoma puede ser evidencia de un problema de salud más grave que requiere tratamiento, así como un cambio en su estado de ánimo y bienestar.

Por no hablar de que los acúfenos en el oído también pueden tener consecuencias para su salud mental, incluida la ansiedad unida a la depresión.

¿Se da cuenta de la importancia de tratar este problema? Créeme, no es algo que quieras aplazar, sobre todo porque las consecuencias a largo plazo pueden ser aún más graves: la ansiedad puede llevar incluso a casos más graves de depresión.

Pero no desesperes. Esta guía se hizo pensando exclusivamente en este problema que aqueja a millones de brasileños.

Así que ten un poco de paciencia para leer esta guía hasta el final, y comprométete a aplicar todo lo que aprendas aquí.

**¿Estás preparado?**

**Entonces, ¡vamos!**



# 1<sup>o</sup> SECCIÓN

¿QUÉ ES EL TINNITUS?



## Sección 1: ¿Qué es el tinnitus?

Bueno, empecemos por lo básico....

¿Cuál es el ruido molesto que le molesta? ¿Qué es ese pequeño zumbido?

Podemos definir este problema como una alucinación auditiva, es decir, una sensación de sonido no relacionada con un estímulo externo. En la mayoría de los casos, el tinnitus es una sensación auditiva "fantasma" que sólo puede sentir el paciente. Esta característica subjetiva limitaría su capacidad para investigar su fisiopatología.

**Hay otros factores que limitan esta investigación, como:**

- debe investigarse alguna posible etiología, ya que el tinnitus es un síntoma y no una enfermedad;
- dificultad para obtener un modelo de prueba fiable;
- no podían medir objetivamente los síntomas;
- Las fluctuaciones pueden ocurrir con diferentes estados emocionales.

El tinnitus es un problema que se caracteriza por la presencia constante de sonidos o ruidos en los oídos, como hemos dicho en este texto. Esta afección tiene su origen en problemas en las células ciliadas, situadas en el sistema auditivo, concretamente en la cóclea.

Se cree que, en el caso del tinnitus, ciertas células están dañadas y envían señales sonoras al cerebro, o sea, perciben el sonido. Es como si las células estuvieran mal programadas.

Es importante señalar, aunque ya se ha dicho, que el tinnitus, según los médicos, no es una enfermedad, sino un síntoma característico de una enfermedad del sistema auditivo. Eso debería ser bastante obvio.

Las personas con este problema pueden a veces distraerse y avergonzarse de los síntomas. Sin embargo, la situación es mucho más complicada para las personas con tinnitus crónico, ya que tienen dificultades para concentrarse y dormir, lo que afecta a su calidad de vida.

## ¿Cuáles son los tipos de acúfenos?

Existen varios tipos de acúfenos, algunos débiles y otros fuertes, y pueden compararse con diferentes tipos de sonidos. Los más comunes son: ollas a presión, sopladores de aire, garrapatas, silbatos, cascadas, pitos y motores.



Sin embargo, hay que recordar que a veces los acúfenos pueden compararse con los latidos del corazón, o incluso un poco más rápidos, como el batir de las alas de un insecto. En estos casos, el problema se producirá fuera del oído, en los músculos cercanos al oído o

en los vasos sanguíneos.

Se han propuesto muchas clasificaciones de este síntoma, y debemos destacar que la más utilizada en la literatura divide el tinnitus en dos categorías: objetiva - también examinada por el examinador - y subjetiva - percibida sólo por el paciente. Sin embargo, esta clasificación tiene un uso limitado, ya que la misma enfermedad puede causar acúfenos objetivos en algunos pacientes y acúfenos subjetivos en otros.



# 2<sup>o</sup> SECCIÓN

## CAUSAS Y SÍNTOMAS



## Sección 2: Causas y síntomas

### ¿Cuáles son las causas más comunes del tinnitus?

Diversas patologías pueden estar detrás de los ruidos que se escuchan en el oído. Muchas veces, no se descubren las causas correctas del problema, por sí mismas, porque se curan varias. A continuación, compruebe los más comunes:

- Problemas en el sentido cerebral de los sonidos;
- Discapacidad auditiva relacionada con la edad;
- La desprotección a los sonidos demasiado fuertes, como en los conciertos, los auriculares, el MP3, etc. - las exposiciones de corta duración pueden existir curables, las exposiciones crónicas de imperfección pueden generar lesiones permanentes en el oído del método;
- Lesiones en el cuello y la cabeza, con la salud como tumores en estas partes del cuerpo;
- Barrera del canal auditivo, que puede existir motivada por varios factores, como abordo de insectos y contaminantes del ámbito o exageración de suciedad;
- Existencia de tumores benignos en la zona del oído, como el neuroma acústico;
- Uso de medicamentos que pueden dañar el oído, como los antibióticos cloranfenicol y aminoglucósidos, los medicamentos para la malaria (cloroquina y quinina) y también la aspirina, en cuyo tiempo se utiliza en dosis altas, como 12 o más pastillas en la actualidad;
- Falta de vitamina B12;
- El desánimo y el estrés que pueden empeorar el cuadro;
- Alteraciones en los huesos del oído, conocidas como otosclerosis;
- Aterosclerosis, en la que crecen placas de ateroma que hacen más turbulento el flujo sanguíneo, dañando las células auditivas;
- La presión de la crema vascular, en la que la vida viaja a través de los vasos a la presión de la crema, lo que puede lesionar las células ciliadas sensibles, causando el zumbido.



Estas son algunas de las muchas causas que pueden dañar el oído, como los trastornos en la articulación temporomandibular y la mala organización del cabello.

## ¿Cuáles son los síntomas de este problema?

### Los síntomas más comunes son:

- oír ruidos que no provienen de ninguna fuente externa: los sonidos pueden ser chasquidos, ruidos, timbres o zumbidos;
- también es probable que escuche voces o sonidos aunque no ocurra nada a su alrededor;
- muchas personas afirman que los sonidos cambian en cada oído, así como la intensidad; los sonidos a veces se vuelven suaves o se detienen, en otras ocasiones se vuelven más intensos y rápidos;
- los sonidos también pueden provenir de ambos oídos (bilateral), así como de un solo oído a la vez (unilateral).

Además de entender los ruidos, muchas personas que tienen este problema se sienten perturbadas por sus síntomas y empiezan a enfrentarse a problemas psicológicos como efectos secundarios. Estos pacientes lidian constantemente con el desánimo, el dolor de oídos, la fatiga, la irritabilidad, el insomnio, los antojos e incluso los pensamientos de suicidio.

Cabe destacar que los sonidos fuertes causados por el zumbido en el oído pueden, literalmente, estropear la inteligencia de las personas para entender los sonidos reales y también interferir en la realización de las tareas diarias debido a la confusión mental que provoca.

Además, el tinnitus también puede generar problemas con el habla, sobre todo en los niños.

Y, por último, es importante mencionar que el tinnitus puede empeorar con la edad, además de ser más común en las personas mayores que sufren una deficiencia auditiva general. Los ancianos suelen sufrir tinnitus y pérdida de audición debido a los síntomas asociados a la inflamación, los problemas circulatorios y el daño nervioso.



## Razones para buscar una solución

La gran mayoría de la gente cree que un "acúfeno" en el oído es un problema pasajero, o algo que "pasará en un momento"; aquí es donde las cosas se complican.

El zumbido en el oído no es algo que deba tratarse a la ligera, al contrario, debe verse como un problema, como algo que puede (y afectará) a su salud, ya sea física o incluso mental.

A largo plazo, las consecuencias son devastadoras.

Pero por si aún tienes dudas (o incluso vergüenza), aquí tienes algunas razones por las que no debes dejar pasar este problema y buscar una solución cuanto antes.

## Signos graduales de pérdida de audición

¿Tiene dificultades para oír y hablar en entornos ruidosos? ¿Tienes que pedirle a otra persona que repita una frase? ¿Se ha dado cuenta de que el volumen de aparatos como televisores, radios y teléfonos móviles está aumentando?

Estos síntomas, con o sin un fuerte pitido intermitente en los oídos, son señales de advertencia de pérdida de audición e indican la necesidad de empezar a prestar atención a este problema.

Los otorrinolaringólogos son especialistas indicados para evaluar cualquier alteración del sistema auditivo, además de, por supuesto, administrar el tratamiento más adecuado para cada caso.

## Presencia de factores de riesgo

Tener algunos de los factores de riesgo mencionados anteriormente, junto con quejas auditivas, puede ser un escenario preocupante para la aparición de síntomas. Por lo tanto, no espere que el tinnitus interrumpa su vida diaria.

## El tinnitus como advertencia

A su vez, el tinnitus, en ausencia de las otras afecciones mencionadas anteriormente, puede ser una señal de que algo va mal. Como síntoma, el tinnitus puede enmascarar la razón por la que está presente en cada paciente, pero cuando se observa de cerca podemos utilizarlo como una importante señal de advertencia y un medio de investigación.



En un caso sano, el oído capta las vibraciones de los sonidos producidos en el entorno y las envía como impulsos eléctricos al cerebro. Lo que ocurre cuando notamos un chirrido es que las vías de audio empiezan a emitir impulsos aunque no haya ninguna fuente externa que

produzca el sonido. Este es el gran reto al que se enfrenta el tinnitus.

Por lo tanto, lo mejor es consultar a su médico especialista en acúfenos para que realice una evaluación completa de su audífono y observe los factores que pueden causar el acúfeno en su caso.



## Trastornos del sueño relacionados con el tinnitus

Por lo general, con el tinnitus crónico, el sueño se ve completamente afectado. Algunos pacientes afirman que el zumbido en los oídos es muy irritante y les hace dormir muy mal.

Con el ruido constante, algunos pacientes afirman tener dificultades para conciliar el sueño o incluso para dormirse, lo que puede provocar dificultades de concentración y un desequilibrio emocional general.

Dormir en exceso tiene una serie de consecuencias negativas para nuestro organismo a corto, medio y largo plazo. Por lo tanto, la combinación de estos dos factores (acúfenos e insomnio) es una de las señales para consultar a un especialista sobre este problema lo antes posible y corregir la calidad de vida..

## Desequilibrio emocional asociado al tinnitus

Como última razón -pero no por ello menos importante-, podemos referirnos al desequilibrio emocional que supone vivir con tinnitus como una razón plausible para empezar a moverse e intentar solucionar esta situación lo antes posible.

Si sientes esta molestia y te identificas con uno de los varios ejemplos anteriores en tu vida diaria, pon tu salud en primer lugar y consulta a un médico especialista en acúfenos, o sigue leyendo esta guía para saber cómo prevenir este problema.



# 3<sup>o</sup> SECCIÓN

¿CÓMO INFLUYE EL TINNITUS  
EN LA SALUD MENTAL?





## Sección 3: ¿Cómo influye el tinnitus en la salud mental?

La depresión y la ansiedad pueden provocar acúfenos. El ruido, entre otras razones, puede tener su origen en condiciones psicológicas como la depresión y la ansiedad. La relación entre los dos problemas recurrentes y generalizados en nuestra sociedad actual es muy fluida.

El tinnitus puede manifestarse en problemas como la depresión y la ansiedad, pero a la inversa, la depresión y la ansiedad también pueden causar tinnitus.

### Ansiedad y acúfenos: ¿cuál es la relación?

La ansiedad, aunque es una emoción humana común, puede ser más grave si se siente en exceso. Las personas con ansiedad excesiva se encuentran, en el espectro emocional y psicológico, constantemente en un estado de ansiedad y estrés, con dificultad para concentrarse, sintiéndose inquietas e irritables.

Desde el punto de vista físico, la ansiedad provoca aceleración de los latidos del corazón o dolor en el pecho, sensación constante de cansancio o debilidad, sequedad de boca, sudoración o frío en manos y pies. Todos estos síntomas, junto con la ansiedad, también pueden provocar acúfenos.

### Depresión y acúfenos

Aunque la ansiedad puede causar acúfenos, los pacientes con depresión y acúfenos empiezan a preocuparse más y a tener pitidos fuertes en los oídos que. Esto es muy común en personas con depresión clínica que tenían tinnitus antes de que se les diagnosticara la depresión.



## Los antidepresivos y su asociación con el tinnitus

Por ello, muchos pacientes que toman antidepresivos pueden presentar acúfenos. En general, el tipo específico causado por el consumo de drogas puede ser temporal y se produce a través de cambios en los niveles de neurotransmisores, como la serotonina, el más común y conocido.

En algunos casos, esta aparición puede ser el resultado de una reacción a un antidepresivo. De hecho, algunos fármacos pueden dañar el oído interno.

Este tipo de reacción es poco frecuente, pero puede producirse cuando se mezclan diferentes medicamentos con un antidepresivo o durante un tratamiento prolongado con el mismo fármaco.

También hay que tener en cuenta que en algunos casos el uso de antidepresivos ha provocado hipersensibilidad auditiva en el paciente. En cualquier caso, no es tan fácil determinar de qué antidepresivo, concretamente, proviene el tinnitus.

## Ansiedad, depresión y audición: síntomas comunes

La salud mental, aunque muy olvidada y descuidada, es tan importante como la salud física. Los problemas arraigados en el espectro mental pueden tener un efecto muy grave en el espectro físico y, por lo tanto, nunca deben ser ignorados.

**En el caso de la audición, algunos problemas de salud mental pueden afectar a la salud auditiva, como:**

### Concentración

En el caso de la ansiedad excesiva, los nervios del sistema nervioso de la persona están totalmente activos y se vuelve extremadamente difícil concentrarse y enfocar un sonido o una conversación en particular a su alrededor. En casos extremos, la persona no puede oír una palabra que se le diga. Cuando esto ocurre, no significa que sus oídos estén dañados, sino que su cerebro no puede procesar el sonido que capta porque trabaja demasiado rápido debido a la ansiedad.

### Hipersensibilidad auditiva

En el extremo opuesto de la escala, la ansiedad puede hacer que una persona perciba sonidos que antes pasaban desapercibidos. Los pequeños ruidos, como chasquidos o chirridos, se vuelven mucho más prominentes si la persona está experimentando un caso grave de ansiedad.

### Alucinaciones



Aunque es mucho más raro, las alucinaciones auditivas pueden ocurrir en estas circunstancias. A menudo, las personas con alucinaciones auditivas empiezan a oír sonidos que sólo ellas pueden escuchar, nombres que se dicen o ruidos extraños e inusuales. La teoría más aceptada para

este fenómeno es que el cerebro, abrumado por la ansiedad, empieza a procesar la información equivocada.



## ¿Cómo se trata el tinnitus asociado a problemas de salud mental?

En este caso, cuando hay muchas causas que provienen de diferentes fuentes, es importante luchar con las fuentes.

Además de los numerosos consejos y técnicas naturales que le proporcionaremos a lo largo de esta guía, existen otras formas que también pueden ayudarle.

En primer lugar, establezca hábitos alimentarios más saludables.

Evite alimentos como el café y el azúcar, e incluya en su dieta alimentos beneficiosos para su estado de ánimo, como los antioxidantes y los alimentos ricos en potasio;

Haz también ejercicios de respiración y ejercicio físico.

Pero no se preocupe, en los próximos capítulos hablaremos con más detalle de cómo combatir este problema.



# 4<sup>o</sup> SECCIÓN

LA CUESTIÓN DE LA ANSIEDAD





## Sección 4: La cuestión de la ansiedad

### ¿Qué es la ansiedad?

Se trata de una reacción normal del cerebro que envía señales de alarma al cuerpo cuando detecta un peligro, dejando que éste reaccione en consecuencia. Para entender esto un poco mejor, definamos el estrés y la ansiedad. Aunque muchos creen que ambos son lo mismo, en contra de esa creencia, sin embargo, el estrés y la ansiedad tienen varias diferencias.

### Definir la ansiedad

A menudo se denomina ansiedad a la incómoda sensación de preocupación o aprensión que se desarrolla cuando se está muy estresado por algo.

Sentirse un poco ansioso ante los grandes acontecimientos de la vida es normal. Sin embargo, si los sentimientos de preocupación y aprensión persisten, incluso cuando todo está bajo control, y acaba afectándole el más mínimo cambio en la vida, es probable que tenga un problema grave de ansiedad.

### El problema de la ansiedad

Cuando no puedes controlarte ante diferentes situaciones de la vida, significa que tiendes a dudar más a la hora de tomar ciertas decisiones o cambios en la vida, porque tu ansiedad puede impedirte alcanzar todo tu potencial.

Cuando esto se une a una mentalidad negativa, que suele estar relacionada con el estrés, las posibilidades de tener éxito en la vida son mínimas.

Cuando se sufre un trastorno de ansiedad, la autoestima y la confianza en uno mismo suelen bajar mucho, ya que la mente se llena de pensamientos negativos sobre la autoestima y las capacidades.

Además de repercutir en tu confianza, la tensión constante que tienes por la ansiedad puede provocar a menudo fuertes dolores de cabeza y tensión muscular, que empeoran con el tiempo.

Aunque los efectos negativos de la ansiedad pueden ser suficientes para motivarte a superarla, conocer algunos de los beneficios de pasar por el proceso puede ayudarte a querer cambiar.

## Cómo puede afectarle la ansiedad



Para algunas personas que padecen el trastorno de ansiedad, los síntomas físicos asociados a la enfermedad serán mucho peores que para otras. Para otros, los sentimientos de miedo y condena pueden producirse sin motivo alguno, lo que les hace sentirse aprensivos e

inseguros hasta el punto de levantar muros a su alrededor para protegerse.

El problema de la ansiedad es que la preocupación constante por lo que pueda ocurrir les lleva a sentirse abrumados por el mundo que les rodea. Estas sensaciones no sólo pueden mermar su capacidad de concentración, sino que también les impiden dormir o comer.

Con el tiempo, esto puede hacer que sus niveles de confianza disminuyan y, en consecuencia, afectar a su capacidad para mantener una perspectiva positiva en su vida.

Aun así, algunos deciden no hablar de sus preocupaciones cuando sufren un trastorno de ansiedad porque no creen que los demás vayan a

entender lo que sienten. No sólo les preocupa ser juzgados por otras personas, sino que también temen ser vistos como débiles.

Aunque muchas personas sufren diferentes formas de trastornos de ansiedad, muchas deciden no revelar su secreto a otras personas porque creen que serán malinterpretadas.

Hay ciertos casos en los que los que sufren este trastorno, se culpan a sí mismos por la forma en que se sienten, aunque es una parte natural de la vida y ayuda a protegernos del peligro real.

La buena noticia es que se ha investigado mucho, y se sigue haciendo, sobre los diferentes trastornos de ansiedad. Gracias a ello, innumerables profesionales de la medicina comprenden ahora mejor que antes la ansiedad, lo que les permite tratar la enfermedad y ayudar a quienes padecen estos trastornos a afrontarla mejor.

Aunque actualmente no existe una cura para este tipo de trastornos, los tratamientos disponibles pueden ayudarle a sentirse mejor y enseñarle a afrontar mejor su trastorno de ansiedad.

# 5<sup>o</sup> CAPÍTULO

## COMPRENDER SUS SENTIMIENTOS



## Sección 5: Comprender sus sentimientos

Hasta ahora, hemos hablado de cómo el tinnitus puede aumentar la ansiedad que sientes. Sin embargo, las emociones también desempeñan un papel importante en el grado de sus síntomas de ansiedad y en el empeoramiento de su problema de tinnitus, por lo que ponerse en contacto con ellas es tan importante como controlar sus pensamientos.

Los sentimientos se refieren a las experiencias subjetivas de las emociones, como la felicidad, la ira, la tristeza, la alegría y el afecto. También hay nociones más subjetivas, como la sensación de estar "atascado" o de sentirse perdido. Es difícil definir lo que es un sentimiento, y quizá por eso muchas personas tienden a ignorar sus sentimientos en favor de los pensamientos u otras observaciones más objetivas.

Por ejemplo, si se pregunta a un grupo de personas cómo se sienten, a menudo responderán con descripciones sin sentimientos, como "Todo irá bien" o "Creo que estaré bien". Existe una marcada tendencia a desestimar e ignorar los sentimientos.

Muchos factores pueden contribuir a este fenómeno. Gran parte de ello puede atribuirse a las experiencias de la infancia. Si eres hombre, probablemente te hayan educado pensando que "los niños grandes no lloran" y puede que tus experiencias de tristeza o pérdida como adulto te resulten incómodas.

Si te enseñaron que expresar tu ira o desaprobación de cualquier manera, por muy leve que sea, es inapropiado, lo que hace que nunca aprendas a manifestar tus preferencias personales o a expresar tu ira de forma adecuada. Si, a cualquier edad, se le ridiculiza por expresar sus emociones, es muy probable que se resista a compartirlas con alguien en el futuro.





## Los sentimientos no están bien ni mal

Los sentimientos son amorales, lo que significa que no están ni bien ni mal. También llegan sin avisar; no eliges estar molesto, simplemente te molestan. No se te puede culpar por lo que sientes, por algo que no controlas racionalmente. Lo único que se puede evaluar es cómo reaccionas a esos sentimientos.

Lo que marca la diferencia no es lo que se siente, sino la forma de afrontar esos sentimientos. Puedes sentirte indignado por un incidente, pero expresar esa indignación con violencia no es apropiado en la mayoría de las situaciones. Las acciones tomadas en el calor del momento no suelen ser las mejores que se pueden tomar.

Por desgracia, la ansiedad suele anular el pensamiento racional. Por esta razón, no es bueno precipitarse ni tomar ninguna medida cuando se está en medio de un ataque de ansiedad. Lo que es aún más importante es que te recuerdes a ti mismo que puedes sentir cualquier cosa.

No estás más "equivocado" por sentirte ansioso que por sentirte enfadado, feliz o triste. Saber esto puede ayudarte a evitar que te culpes por la ansiedad que padeces. Aunque las emociones tormentosas son desagradables, dejar que fluyan a través de ti y esperar a que pasen suele ser la mejor manera de librarse de ellas.



## Reconocer sus sentimientos

Una forma de saber lo que se siente es utilizar una técnica conocida como "diario", en la que se crea un diario de todas las emociones que se experimentan.

Escribir un diario es una buena manera de desahogarse y así no te molestará tanto. Lo único que tienes que hacer es escribir exactamente lo que sientes, sin editarlo. Cuanto más auténtica sea la entrada de tu diario, más eficaz será el proceso para ti. Para sacar el máximo partido a tu diario, debes releer lo que has escrito periódicamente.

Llevar un diario puede ayudarle a descubrir patrones, ver las conexiones entre los desencadenantes y las emociones, y proporcionarle más información sobre el grado de control que ha adquirido sobre su ansiedad.

Al leer cómo fue capaz de superar ataques de ansiedad anteriores, empieza a darse cuenta de que cuando esté en las garras de un nuevo ataque, las cosas no parecerán tan malas y no tendrá que ceder a los sentimientos de pánico.

# 6<sup>o</sup> SECCIÓN

**FORMAS DE ENCONTRAR LA  
CALMA Y SUPERAR LA  
ANSIEDAD**





## Sección 6: Formas de encontrar la calma y superar la ansiedad

Uno de los problemas más comunes a los que se enfrentan las personas que sufren de ansiedad es el aumento de la intensidad de los síntomas, en consecuencia, el zumbido en el oído es uno de ellos.

Por ejemplo, supongamos que vas de camino a una entrevista de trabajo y acabas pinchando una rueda. Mientras que la acción de cambiar el neumático podría ser fácil, al igual que llamar a la persona con la que ibas a quedar para explicarle por qué llegas tarde, la ansiedad, sin embargo, puede apartar tus pensamientos racionales y dirigirte hacia otros más catastróficos.

Y si eso no fuera suficientemente malo, imagínate acompañado de un molesto y doloroso ruido en tus oídos que no desaparece en absoluto y que sólo parece empeorar con el paso del tiempo.

Cuando la ansiedad está en el asiento del conductor, puede ser muy fácil llevarle a usted y a su mente racional al límite. El manejo exitoso de la ansiedad tiene dos procesos distintos: el manejo a largo y a corto plazo del trastorno.

El proceso a largo plazo requiere llegar a comprender de dónde proviene su ansiedad específica y puede ayudar a disminuir y reducir los ataques de ansiedad que está experimentando. Sin embargo, este proceso llevará mucho tiempo y los ataques de ansiedad son una parte importante del "ahora".

En el momento presente, el objetivo es encontrar la manera de calmarse rápidamente para que la mente racional pueda recuperar el control de los pensamientos y temores exacerbados por el ataque de ansiedad.





## Las mejores maneras de encontrar la calma instantánea

Con más de 50 millones de brasileños que sufren de ansiedad cada año, se considera la primera condición de salud mental en el país.

Esta estimación puede ser incluso más conservadora porque muchas personas con ansiedad no buscan un diagnóstico con sus médicos. Se cree que la ansiedad cuesta miles de millones de dólares al año en pérdidas de trabajo y relaciones dañadas o destruidas.

La buena noticia es que los trastornos de ansiedad son tratables.

Hay muchas cosas que puede hacer para obtener un alivio inmediato de los síntomas debilitantes que suelen acompañar a un trastorno de ansiedad. El truco para encontrar un lugar tranquilo en medio de un ataque de ansiedad es devolver a tu mente el control del momento.

La ansiedad desencadena respuestas fisiológicas como aceleración de los latidos del corazón, dificultad para respirar, aumento de la presión arterial y numerosas respuestas de lucha o huida.

### I. Oración o meditación

Si eres religioso, puedes considerar la oración como una forma de sentir una calma instantánea.

Las investigaciones demuestran que la oración es una forma eficaz de calmar muchos estados de ánimo negativos, especialmente si la oración implica la entrega de una situación a un poder superior. Puedes incluir en tu oración una petición específica para controlar mejor tu ansiedad.



Si tienes en mente una oración específicamente formulada, como la Oración de la Serenidad o el Padre Nuestro, es importante que no te apresures a pronunciarla. Recuerda traer a la mente cada palabra como si nunca la hubieras dicho antes o como si estuvieras

escribiendo la oración en un papel.

Esto puede ayudarte a cambiar el foco de tus pensamientos de la causa de tu ansiedad a una mente más racional, dándote la oportunidad de volver a enfocar la parte racional de tu cerebro.

Si no te gusta rezar pero buscas una experiencia similar, puedes probar con la meditación simple, que es la técnica de centrarse en tu interior para lograr un estado alterado de conciencia.

Hay muchas maneras de meditar para lograr la calma instantánea. A algunos les gusta meditar repitiendo un mantra específico, como "om", de forma indefinida, mientras que a otros les gusta meditar mediante ejercicios físicos como el tai chi o el yoga, mientras que otros consideran que simplemente sentarse en silencio contemplativo es eficaz para generar una calma instantánea.

La meditación suele tener éxito debido a los numerosos síntomas cognitivos de la ansiedad.

Cuando tu mente está ocupada con una cantidad abrumadora de pensamientos confusos, un ejercicio de concentración, como la meditación, puede ser eficaz para llegar al núcleo de lo que está causando tu ansiedad. La meditación también puede promover una vida consciente y disminuir la reacción de la mente al estrés.

## II. Practicar la gratitud



Aunque la expresión "cuenta tus bendiciones" puede sonar a tópico, se ha demostrado que es muy eficaz para aportar mayor calma a la mente. La gente tiende a pensar en las cosas negativas durante los momentos de extrema ansiedad.

En lugar de eso, deberías intentar pensar en todas las cosas de tu vida por las que deberías estar agradecido y mirar lo que está bien en el mundo. Cuantas más cosas puedas poner en tu lista de agradecimiento, mejor para ti.

## III. Autoconciencia positiva

Cuando empieces a sentir que te viene un ataque de ansiedad, puede ser de gran ayuda que te des una charla de ánimo para que no te sientas abrumado por lo que estás sintiendo.

Utilizar un discurso interior positivo permitirá que el lado más asertivo de su personalidad tome el control. Otra cosa que puede ayudar es que te susurres a ti mismo palabras suaves mientras esperas a que tus latidos y tu respiración vuelvan a la normalidad.





## Practicar la atención plena

Es posible que te preguntes qué es exactamente el mindfulness y cómo puede utilizarse para superar la ansiedad y, en conjunto, tu problema de acúfenos. En resumen, la atención plena significa estar totalmente despierto y estar totalmente activo y presente en nuestra vida diaria. Es un método para abordar la vida sabiendo que el presente es el único momento que tenemos para estar vivos.

La práctica de la atención plena es la capacidad de prestar atención consciente a nuestras experiencias internas y externas mediante una actitud abierta que deja de lado los juicios innecesarios. Es una forma de dirigir nuestra conciencia hacia el presente. Esto permite aprovechar mejor sus recursos, su percepción, su intuición y su creatividad.

Al practicar la atención plena, aprendes a observar tus pensamientos y sentimientos a diario.

Esto te ayudará a crear un espacio entre tus sentimientos y reacciones, lo que te permitirá ser capaz de notar cómo reaccionar reflexivamente ante la situación, en lugar de dar una respuesta automática y reflexiva.

## Beneficios del mindfulness

Practicar mindfulness puede ayudarte a afrontar muchas actitudes diferentes que pueden contribuir a tu capacidad de vivir una vida plena.

Centrarse en el presente permite preocuparse menos por lo que ocurrió en el pasado, así como por lo que ocurrirá en el futuro. Esto le permite



gestionar los acontecimientos a medida que se producen y participar en las actividades actuales, teniendo la plena capacidad de hacer frente a los acontecimientos a medida que se producen.

Si sólo te ocupas de los acontecimientos que suceden en el momento, será menos probable que te preocupes por cosas o que te arrepientas de acciones pasadas.

Estará menos preocupado por el futuro y establecerá mejores conexiones con su entorno social. A continuación se exponen tres propósitos beneficiosos para explicar por qué el mindfulness funciona para las personas que sufren trastornos de ansiedad.

Al eliminar el estrés diario, se reduce considerablemente el riesgo de desarrollar problemas de salud graves que pueden evitarse fácilmente.

### Elimina la preocupación

Practicar la atención plena ayuda a eliminar las preocupaciones diarias. La preocupación es uno de los mayores factores que pueden causar estrés y comprometer su salud física y mental. Sin embargo, si practicas la atención plena, puedes entrenarte para centrarte en las cosas presentes y observar las cosas que te rodean tal y como son, sin juzgarlas.



Al no tener que pensar en otras cosas relacionadas con el futuro o el pasado, no hay nada de qué preocuparse, por lo que puedes darle a tu cuerpo un buen descanso, tranquilidad y felicidad.

La práctica del mindfulness te anima a liberar tu mente de las preocupaciones que

pueden provocar diversos trastornos mentales.

# 7<sup>o</sup> SECCIÓN

## TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN



## Sección 7: Técnicas de respiración

La respiración se define como una función automática del cuerpo gestionada por el sistema respiratorio y controlada por el sistema nervioso central. La respiración puede percibirse como una respuesta del cuerpo cuando se enfrenta al estrés, en la que se produce un marcado cambio en los patrones y ritmos respiratorios. Esto forma parte del mecanismo de lucha o huida del cuerpo, es parte de la respuesta del cuerpo a las situaciones de estrés.

A los seres humanos se les ha dado el poder de controlar sus patrones de respiración y los estudios demuestran que con nuestra capacidad de controlar nuestros patrones de respiración, podemos combatir el estrés y otras condiciones de salud relacionadas como la ansiedad, la depresión y, créanme, incluso el zumbido en el oído.

La respiración controlada, cuando se utiliza en la práctica del yoga, el tai chi y otras actividades de meditación, también se utiliza para lograr un estado de relajación.

**Las técnicas de respiración controlada pueden ayudar a aliviar las siguientes condiciones:**

- Trastornos de ansiedad
- Acúfenos en el oído
- Ataques de pánico
- Síndrome de Fatiga Crónica
- Ataques de asma
- Dolor severo
- Presión arterial alta
- Insomnio
- Estrés



## Ejercicios de respiración para reducir la ansiedad

Hay tres ejercicios de respiración profunda que puedes practicar para ayudarte a superar la ansiedad y la depresión.

Como se ha comentado anteriormente, el acto de hiperventilar puede aumentar y empeorar en gran medida los síntomas de estrés y ansiedad. Los siguientes ejercicios de respiración pueden utilizarse en cualquier lugar para ayudarle a reducir los síntomas del estrés y la ansiedad.

### I. Respiración coherente

Esta técnica de respiración controlada le permite ralentizar drásticamente su respiración y le ayuda a maximizar la variabilidad del ritmo cardíaco, o VFC, que es una función del Sistema Nervioso Parasimpático.

La técnica es sencilla y puede realizarse en cualquier lugar. Empieza por inspirar profundamente mientras cuentas hasta cinco, y luego vuelve a contar hasta cinco mientras espiras. La técnica hace que se respire a un ritmo de cinco respiraciones por minuto.

Observa cómo los cambios en tu patrón de respiración afectan a la VFC, que es la responsable de cambiar tu sistema nervioso del SNP al SNS, o viceversa. El resultado es que una mayor VFC significa un sistema cardiovascular más sano y una respuesta al estrés más fuerte.



## II. Respiración de resistencia



La respiración con resistencia, como su nombre indica, es la respiración con resistencia en el flujo de aire que entra y sale del cuerpo. Es una forma de respirar en la que se estrecha el paso del aire o se utilizan objetos, como una pajita, para inspirar y espirar. Una forma más fácil

de hacerlo es respirar por la nariz en lugar de por la boca.

## III. Respiración en movimiento

La respiración con movimiento es la técnica de respirar con la imaginación. Este, te ayuda a respirar como si estuvieras empujando el oxígeno hacia la parte superior de tu cabeza y expulsando todo el dióxido de carbono de tu cuerpo. Al inspirar, tienes que imaginar que trasladas la respiración desde los pulmones hasta la parte superior de la cabeza.

Aprender a controlar la respiración puede reducir drásticamente los síntomas de estrés y ayudarle a superar el trastorno de ansiedad. La combinación de técnicas de respiración controlada, como las mencionadas anteriormente, con la atención plena puede mantener la mente en calma y centrada en el presente.



# 8<sup>o</sup> SECCIÓN

## LA INFLUENCIA DE LOS ALIMENTOS





## Sección 8: La influencia de los alimentos

Una dieta equilibrada repercute en todos los ámbitos de la salud, y la salud auditiva no podría ser diferente. Después de todo, los expertos afirman que unos hábitos alimentarios saludables pueden incluso ayudar a envejecer con una buena calidad auditiva.

### Entonces, ¿están relacionados la comida y el tinnitus?

Este es el tema del que vamos a hablar hoy y que explica cómo los alimentos pueden interferir en varios problemas del cuerpo humano y, por tanto, también pueden afectar a la salud auditiva. Al fin y al cabo, todo el organismo se ve afectado por una dieta rica en grasas, sodio y azúcar.

### ¿Existen alimentos que provoquen acúfenos?

No existen alimentos específicos que causen tinnitus, sin embargo, los efectos de ciertos alimentos en la circulación sanguínea y la presión arterial, por ejemplo, pueden afectar negativamente a la audición. El oído es un órgano sensible, por lo que la alimentación y el tinnitus pueden estar relacionados, ya que las reacciones químicas entre el líquido y las células del oído interno pueden verse afectadas por un exceso de sodio o azúcar.

Si bien los alimentos aportan los nutrientes necesarios para que el organismo funcione, el problema es que cuando hay una carencia o un exceso de estos nutrientes, puede favorecer la aparición de acúfenos.

Mientras que algunos alimentos son perjudiciales para el sistema auditivo, otros contribuyen a su mantenimiento.

Alimentos como las judías, la fruta, las verduras, la carne, los frutos secos, así como las semillas y los cereales integrales estimulan la audición. Las vitaminas mejoran la circulación sanguínea y el funcionamiento del nervio

auditivo, por lo que son esenciales para combatir los efectos del envejecimiento, como la pérdida progresiva de la audición.

Otro factor importante es beber agua con regularidad, ya que beber agua ayuda a mantener una circulación sanguínea saludable en el oído interno, ayuda a nutrir las células y a prevenir el tinnitus.

Si la dieta y el tinnitus están relacionados, es importante evaluar qué alimentos deben consumirse. Ciertas vitaminas son esenciales para la salud auditiva, por lo que es importante llevar una dieta rica en alimentos naturales. Descubra qué alimentos debe consumir: rica em alimentos naturais. Saiba quais alimentos comer:

### Potasio:



Los alimentos ricos en potasio son muy importantes en la dieta, ya que es esencial para la audición. Es uno de los nutrientes más importantes para la salud auditiva, ya que es responsable de la transmisión de los impulsos nerviosos, además de ser fundamental para el

organismo.

### Omega 3:



Este nutriente se encuentra fácilmente en el pescado y su consumo también se recomienda para una audición sana, ya que es un ácido graso que tiene la capacidad de reducir el



desarrollo de la demencia auditiva.

Según los resultados de un estudio realizado en Brasil en los últimos años, comer dos o más raciones de esta carne magra a la semana aporta aún más beneficios para la audición de las mujeres.

Además del pescado, el omega-3 también puede encontrarse en las semillas de chía, la col y las gambas.

### Alimentos ricos en vitaminas C, D y E:



Los expertos afirman que uno de los factores que pueden provocar el tinnitus o la pérdida de audición es que el nivel de ruido o el sonido sea demasiado alto, dañando el oído interno. Por lo tanto, consumir alimentos ricos en vitaminas C, D y E favorecerá el equilibrio y ayudará a recuperar la

audición.

La vitamina C se encuentra en alimentos como la naranja, la manzana, la guayaba y la fresa. La vitamina D es fácil de encontrar en carnes, pescados y mariscos, pero también en la leche, los alimentos a base de huevo, el hígado y los quesos. La vitamina E se encuentra en el aceite de girasol, las aceitunas, el brócoli y las almendras.

### ¿Qué alimentos pueden ser causa de acúfenos en el oído?

Los pacientes que buscan tratamiento para el tinnitus suelen quejarse de molestias y atribuyen el problema a alimentos como la cafeína, el alcohol, la sal y el azúcar. Para determinar la causa real del tinnitus, el paciente debe consultar a un especialista en tinnitus, que sólo puede evaluar si la alimentación y el tinnitus pueden estar relacionados.

En algunos casos o no, este síntoma puede producirse por diversas razones, entre ellas una dieta irregular.

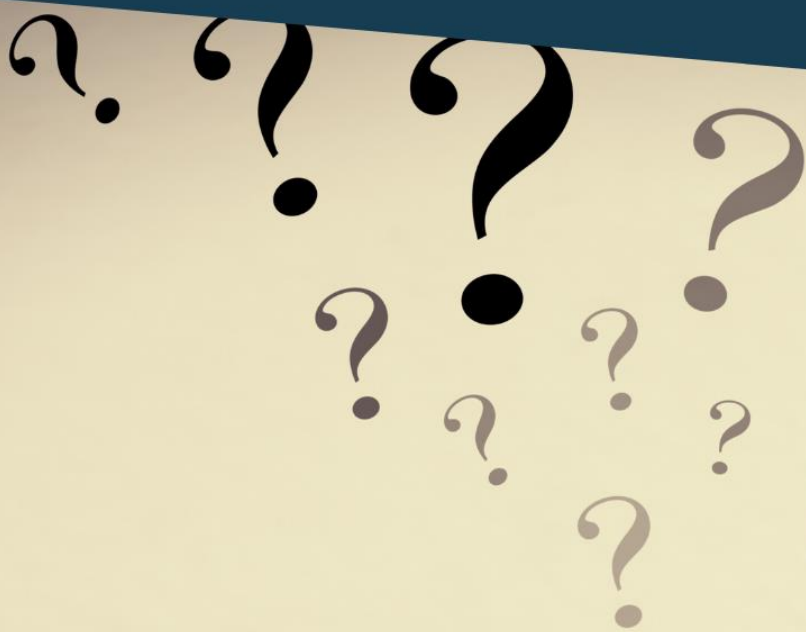
Para averiguar si los alimentos afectan a la salud auditiva, se aconseja a los pacientes que se sometan a pruebas para eliminar los alimentos que causan el problema. La combinación de alimentos y acúfenos significa que algo va mal en el cuerpo, por lo que es importante hacer una rehabilitación alimentaria en estos casos y buscar un tratamiento para los acúfenos.

Unos hábitos saludables y una dieta equilibrada previenen la pérdida de audición y otros problemas auditivos. La causa del tinnitus puede ser consultada por un especialista, el médico debe seguir el caso de cada paciente y promover para minimizar las molestias causadas por el tinnitus y traer buena salud al paciente.

Además, como decíamos antes, la alimentación y los acúfenos están relacionados y es necesario prestar más atención para evitar que el problema avance.

# 9<sup>o</sup> SECCIÓN

¿COMER O NO COMER?



## Sección 9: ¿Comer o no comer?

**Veamos a continuación algunos alimentos que son beneficiosos para tratar el tinnitus:**

### Piña



La piña reduce la presión arterial y tiene un alto contenido de potasio, que ayuda a regular el flujo sanguíneo. Un mejor flujo sanguíneo fortalece las células sanas de su cuerpo, combatiendo así el tinnitus.

¿Cómo se utiliza? La piña com se toma en una ensalada de frutas, se toma

como tentempié o se añade al postre.

¿Cuánto hay que utilizar? Para evitar el consumo excesivo de potasio, limite su consumo de piña a una porción 2 o 3 veces por semana.

### Pollo



Tiene un alto contenido en B12, lo que significa que mejora el recuento de BCR en el cuerpo y ayuda a aliviar los síntomas del tinnitus.

Cómo utilizarlo. Prueba a tomar pollo a la plancha con un poco de sal como



condimento para evitar el consumo excesivo de grasas.

¿Cuánto hay que utilizar? Comer pollo 3 veces a la semana puede ayudar a aumentar los niveles de B12 en el cuerpo.

### Sandía



Contiene antioxidantes y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo. También son ricas en vitamina C y A, y tienen pocas calorías, lo que las convierte en un tentempié perfecto.

¿Cómo se utiliza? La sandía se puede comer cruda, en forma de zumo o en

ensalada.

¿Cuánto hay que utilizar? La sandía es saludable y se puede comer 4-5 veces a la semana.

### Aguacate



Ayuda a reducir el tinnitus y también mejora la salud del corazón. Es una rica fuente de calcio y magnesio.

¿Cómo se utiliza? Toma un aguacate con un sándwich, una ensalada o en una tostada.

¿Cuánto hay que utilizar? Se puede consumir una ración

diaria de esta saludable fruta.



### Kiwi

Este superalimento puede ayudar a tratar muchos trastornos, incluido el tinnitus. Contiene potasio, vitamina C y calcio.

¿Cómo se utiliza? El kiwi com puede comerse crudo, con una ensalada o como acompañamiento de la carne. Además, complementa cualquier postre.

¿Qué cantidad se debe utilizar? La dosis recomendada es un kiwi a la semana.

### Espinacas



Las espinacas suelen estar causadas por una acumulación de líquido en los oídos. Comer alimentos ricos en potasio (como las espinacas), puede ayudar a aliviar esta acumulación.

¿Cómo se utiliza? Las espinacas pueden añadirse a la ensalada, al batido, al

sándwich o incluirse en cualquier plato sentado.

¿Cuánto hay que utilizar? Intenta consumir una ración de espinacas cinco veces a la semana.





## Marisco

Cualquier alimento que tenga altos niveles de zinc es bueno para los que sufren de tinnitus. La carencia de zinc también puede causar acúfenos, y el consumo de alimentos ricos en este mineral aliviará los acúfenos.

Cómo utilizarlo El pescado hervido o las ostras son una gran comida.

¿Cuánto hay que utilizar? Demasiado marisco no es saludable, ya que también contiene grasa. Limite su consumo de marisco a una o dos veces por semana.

## Huevos



La vitamina B12 es una de las vitaminas esenciales para la prevención del tinnitus, ya que su deficiencia es también una causa de tinnitus, y los huevos son una gran fuente de la vitamina. También tienen un alto contenido en proteínas, lo que puede

ayudar a reducir los síntomas del tinnitus.

¿Cómo se utiliza? Los huevos constituyen un desayuno saludable, o pueden añadirse a un sándwich.

¿Cuánto hay que utilizar? Incluya un huevo en su plan de comidas diario.

Ahora que hemos analizado esta cuestión, veamos los alimentos que debes evitar si sufres de acúfenos constantes.



### Fumar y beber

Además de la sal, el alcohol y el tabaquismo también están asociados a la hipertensión arterial y a la exacerbación del tinnitus.



### Cafeína

El consumo excesivo de bebidas energéticas, cacao, té de cofre puede causar o exacerbar el zumbido de oídos.



### Sal

Este aditivo común aumenta la presión arterial, lo que puede provocar episodios de tinnitus.



### Potenciadores del sabor

Sustancias como el glutamato monosódico (GMS) son neurotransmisores excitatorios que pueden desencadenar el tinnitus.



### Dulces

Por desgracia, esos dulces nocturnos pueden estar empeorando su tinnitus. El consumo excesivo de azúcar puede interrumpir este proceso y tener un efecto adverso en el tinnitus y la audición.



### Grasas saturadas y trans

Estos pueden bloquear el flujo sanguíneo, provocando la formación de placas en las arterias. En algunos casos, la mala circulación sanguínea puede provocar acúfenos.





### Carne, lácteos y fritos

Se sabe que estos alimentos aumentan los niveles de colesterol y también pueden provocar una acumulación de placa en las arterias que puede impedir el flujo sanguíneo y afectar a la audición.



### Carbohidratos refinados y azúcar procesado

Estos provocan un aumento de los niveles de glucosa e insulina en la sangre, lo que puede causar tinnitus o conducir a la pérdida de audición

# 10<sup>o</sup> SECCIÓN

**¿LOS MEDICAMENTOS PUEDEN  
PROVOCAR TINNITUS Y  
PÉRDIDA DE AUDICIÓN?**



## Sección 10: ¿Los medicamentos pueden provocar tinnitus y pérdida de audición?

Antes de responder a esta pregunta, debemos abordar el tema que ha llevado a plantear esta cuestión: los fármacos ototóxicos.

### ¿Qué es un medicamento ototóxico?

Los medicamentos ototóxicos son fármacos que tienen el potencial de dañar las estructuras del oído interno, impactando negativamente en la función auditiva y de equilibrio.

Los antibióticos, para el cáncer, la hipertensión, las enfermedades neurológicas e incluso algunos considerados inofensivos, como el AAS (aspirina), pueden causar tinnitus y pérdida de audición. Por lo tanto, debemos ser conscientes cuando usamos drogas, especialmente para aquellos que ya tienen algún grado de sordera.

### ¿Existe riesgo de pérdida de audición o acúfenos?

El riesgo de ototoxicidad puede variar entre los fármacos enumerados a continuación.

Mientras que el riesgo con el uso de AAS es de aproximadamente 1 dependiendo del tiempo y la dosis utilizada, el riesgo de daño auditivo es aún mayor con otros fármacos como el diurético furosemida (6%), el aminoglucósido (10 a 30%) y el cisplatino (50) a 60%) antibióticos utilizados en la quimioterapia del cáncer.

**Aparte de la especificidad de cada sustancia, el riesgo de pérdida de audición o tinnitus al consumir el fármaco depende de:**

- Dosificación y duración del tratamiento
- Velocidad de infusión intravenosa
- Cambios en la función renal
- Uso de otra sustancia potencialmente peligrosa
- Edad
- Pérdida de audición
- Exposición previa a la radioterapia
- Predisposición genética

**¿Cuáles son los síntomas?**

El tinnitus suele ser el primer síntoma, seguido de:

- Pérdida auditiva unilateral o bilateral
- Sordera repentina
- Mareos
- Pérdida de equilibrio al caminar

**¿Qué hacer?**



Casi todos los medicamentos disponibles pueden causar efectos secundarios.

Se calcula que hay más de 200 medicamentos potencialmente ototóxicos en el mercado. Si está tomando alguno de los medicamentos enumerados

en la tabla siguiente, debe ser consciente de este riesgo. Los síntomas anteriores pueden ayudar a sospechar la presencia de daños en el oído.

Resumen: La pérdida de audición inducida por fármacos se produce cuando éstos agotan las células sensoriales de la cóclea del oído interno.



## Temporal o Permanente



Algunos medicamentos pueden causar una pérdida temporal de la audición (un cambio temporal en el umbral de la audición) y una vez que se deja de tomar la medicación, la audición puede volver. Otros medicamentos pueden causar daños permanentes en el oído

interno, lo que provoca una pérdida de audición permanente (cambio permanente del umbral de audición).

Los medicamentos que pueden provocar una pérdida de audición temporal son la aspirina en dosis altas, los antiinflamatorios no esteroideos, el ibuprofeno y el naproxeno.

## Antibióticos y medicamentos contra el cáncer

La pérdida de audición inducida por antibióticos es común en personas con enfermedades renales o problemas de audición de larga duración, según el sitio web de información sanitaria de EE.UU., WebMD.

## Diuréticos

Los diuréticos, como la furosemida y la bumetanida, utilizados para tratar la hipertensión arterial y la insuficiencia cardíaca, pueden provocar una pérdida de audición.

# 11<sup>o</sup> SECCIÓN

## EL PELIGRO DE LOS ANALGÉSICOS



## Sección 11: El peligro de los analgésicos

### ¿Qué son los analgésicos y para qué sirven?

Los analgésicos son tipos específicos de calmantes y pueden venderse con o sin receta. Los analgésicos, además de combatir el dolor, también se utilizan como antiinflamatorios.

Los más conocidos son los opioides como la morfina, la codeína y la metadona, el paracetamol (Tylenol), los antiinflamatorios como el popular ibuprofeno y la aspirina (ácido acetilsalicílico).

Los más utilizados por la mayoría de los brasileños son el paracetamol y la dipirona, que se venden en todas las farmacias sin receta. Estos medicamentos se recomiendan para tratar el dolor leve o moderado, como los dolores de cabeza, las lesiones corporales, el dolor de espalda o muscular e incluso los dolores menstruales.

Por ello, al ser de libre acceso y tener efectos inmediatos, este medicamento puede convertirse en un problema de salud si se consume con demasiada frecuencia, ya que puede ser un remedio para el tinnitus.

### ¿Están relacionados la aspirina y el tinnitus?

De hecho, el uso habitual de analgésicos puede afectar a la salud auditiva, ya que puede aumentar las posibilidades de sufrir daños y pérdida de audición, lo que puede provocar problemas como el tinnitus.

¿Los analgésicos causan tinnitus? ¡Así es! Según los expertos, los estudios demuestran que tomar medicamentos en exceso puede estar relacionado con la aparición de tinnitus o incluso con la pérdida de audición.

Los especialistas en acúfenos alertan de que las investigaciones demuestran que el consumo de estas sustancias puede ser adictivo. En relación con la aspirina, las investigaciones llevadas a cabo por investigadores del Hospital Brigham and Women's, afiliado a la

Universidad de Harvard, indican que el medicamento no parece causar pérdida de audición, sin embargo, la pérdida de audición es uno de los efectos.



Aunque la aspirina no presenta los mismos riesgos graves que cualquier otro medicamento, es un remedio común para todos los demás, ya que ayuda a reducir la fiebre y a aliviar el dolor leve o moderado, lo que hace que la gente acuda a la farmacia con más frecuencia, y como los

analgésicos pueden provocar acúfenos, la aspirina también. Investigadores de la Universidad de California afirman que el ácido salicílico, un producto de degradación de la aspirina, es perjudicial para los oídos y el riesgo es mayor en los pacientes que toman entre 8 y 12 comprimidos al día.

Por lo tanto, si los analgésicos pueden provocar acúfenos, la aspirina también los provoca y puede aumentar el riesgo de padecer síntomas como los acúfenos



# 12<sup>o</sup> SECCIÓN

## REMEDIOS NATURALES Y CASEROS



## Sección 12: Remedios naturales y caseros

Es muy importante tratar el zumbido de oídos lo antes posible para evitar que se exponga a sonidos fuertes.

En ese sentido, conoce algunas ideas de remedios caseros que te ayudarán a sobrellevar y, quién sabe, incluso a solucionar los problemas que te trae el tinnitus en el oído.

### Remedios caseros

#### 1. Ginkgo Biloba



La admisión del ginkgo biloba es una de las soluciones naturales para combatir el ardor y el zumbido de oídos.

Este vegetal tiene propiedades anticoagulantes y antiinflamatorias cómo ayudar a corregir el curso para reducir esta emoción

incómoda en el oído.

Además, dado que los efectos antifúngicos y antibacterianos, este remedio casero puede ayudar con respecto a los problemas de infección subyacentes.

#### Ingredientes:

- taza de agua (250 ml);
- cucharada de ginkgo biloba (10 g)

#### ¿Cómo se utiliza?

Poner una cucharada de ginkgo biloba en una taza de agua y mezclar.

Consumir la bebida 2 veces al día.

Además, también se puede comprar en forma de compresas o extractos y tomar entre 120 y 20 mg por semana.

## 2. Albahaca



Gracias a sus ácidos naturales con poder antifúngico y antiinflamatorio, el vinagre de sidra de manzana es otra solución eficaz contra los problemas de fondo que provoca el dolor de oído.

Sus activos naturales ayudan a combatir los agentes infecciosos y, además, facilitan la supresión del exceso de cerumen.

### ¿Cómo se utiliza?

Añade varias hojas de albahaca en una batidora o licuadora, y pulsa hasta obtener una pasta. A continuación, pase la pasta por un colador (o tamiz) y presiónela para extraer el zumo.

Calentar el zumo obtenido.

Por último, cuando esté a una temperatura soportable, deje caer 2 o 3 gotas sobre el oído afectado.

Repite esto 2 veces al día, 3 veces a la semana.





### 3. Vinagre de manzana

Gracias a sus ácidos portadores naturales antifúngicos y antiinflamatorios, el vinagre de sidra de manzana es otra solución eficaz para los problemas subyacentes desfavorables como la llaga en el oído roto.

Sus propiedades equilibran el grado alcalino de la composición y mejoran su reacción desfavorable a los agentes externos como causantes de enfermedades.

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de vinagre (10 ml)
- taza de agua (200 ml)

#### **¿Cómo hacerlo?**

Añade una cucharada de vinagre de manzana en una taza de té caliente y consume esta bebida dos veces al día.

Si lo desea, diluya partes iguales de vinagre y agua y deje caer 3 gotas en el oído afectado.



#### 4. Ajo



El ajo es una solución muy eficaz para combatir los zumbidos de oídos, especialmente cuando las molestias son causadas por las bajas temperaturas o los cambios bruscos de altitud.

Gracias a sus cualidades, este alimento ayuda a reducir la sensación de ardor

y mejora el flujo sanguíneo en esta zona.

Además, tiene propiedades antibióticas cómo prevenir las infecciones.

#### Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- cucharada de aceite de sésamo (15 g);

#### ¿Cómo hacerlo?

En una sartén, ponga dos dientes de ajo machacados para freírlos en aceite de sésamo.

A continuación, colar y dejar enfriar.

Por último, deja caer 2 gotas del aceite en tu oído (o en ambos) y mantén la cabeza inclinada para evitar que el líquido se salga.

Repite esta práctica todos los días durante una semana.



## 5. Jengibre

Las propiedades medicinales del jengibre ayudan a aliviar el tinnitus gracias a su capacidad para combatir los agentes patógenos que causan infecciones.

En este sentido, sus compuestos antiinflamatorios reducen la sensación de ardor en el oído, además de aliviar la presión .

### **Ingredientes:**

- ½ cucharada de jengibre rallado (5 g);
- taza de té (250 ml);

### **¿Cómo se hace?**

Añade media cucharada de jengibre rallado en una taza de té y consume esta bebida 2 o 3 veces al día.

Si quieres, también puedes masticar una rodaja de jengibre, el sabor puede ser un poco amargo, pero hará maravillas para tus dolores.

## 6. Aceite de Mostaza



Las propiedades antifúngicas y antioxidantes del aceite de mostaza son estupendas para combatir las infecciones y el viejo problema del zumbido de oídos.

### ¿Cómo se utiliza?

Calentar un poco de aceite de mostaza en el microondas

A continuación, deje caer 3 gotas en el oído que más le moleste, primero.

Incline la cabeza hacia el lado opuesto y espere unos segundos para evitar que el aceite se salga.

Utilizar 3 veces a la semana.

### **Seguro que te molestan los pitidos en los oídos, ¿verdad?**

Por lo tanto, no deje de probar cualquiera de los remedios mencionados y descubra cuál es el más adecuado para su problema.

Atención: ¡evite utilizar varios métodos al mismo tiempo!



# 13<sup>o</sup> SECCIÓN

**DESHACERSE DEL TINNITUS  
CON UNA TÉCNICA NATURAL**





## Sección 13: Deshacerse del tinnitus con una técnica natural

Bueno, antes de terminar nuestro viaje, ¿qué tal si aprendemos una técnica para deshacernos del tinnitus en el oído en menos de 5 minutos? Todo ello de forma natural y súper sencilla.

Se trata de una técnica completa de automasaje de acupresión, creada exclusivamente para tratar el problema de los zumbidos de oído, un problema que afecta a millones de brasileños.

Para empezar, aprieta la parte posterior de tu cabeza con cierta presión (sin aplicar demasiada fuerza) con ambas manos, como si estuvieras a punto de hacer una flexión (sólo que de pie).

A continuación, haz 10 repeticiones hacia atrás con las manos, siempre presionando ligeramente.

Luego repite el mismo movimiento pero esta vez de adelante hacia atrás.

¿Lo tienes? Ahora repite esta serie de nuevo.

Después de hacer esto, coloque su dedo dentro de la oreja, en este caso el pulgar. Y una vez más, sin ejercer demasiada presión, apriete esta región interna 40 veces, repetidamente, pero no demasiado rápido.

Ahora haz lo mismo con la otra oreja, siguiendo la misma secuencia de movimientos.

Cuando termines este ejercicio, es el momento de calentar las manos para la siguiente parte.

Cuando sientas que tus manos se calientan ligeramente, utilízalas para cubrir tu oreja completamente con las palmas.

En esta posición, haz un masaje circular mientras te cubres las orejas, siempre en el sentido de las agujas del reloj.

Repite este movimiento durante 6 veces.

Para el siguiente ejercicio, hay que dar "palmaditas" en las orejas, en este caso, este ejercicio debe repetirse 20 veces.

Pero ¡cuidado! Este movimiento no se refiere a las bofetadas, sino al uso de las yemas de los dedos de la mano. Piensa en este movimiento como si estuvieras tocando el piano alrededor de tus orejas.

En este momento, seguramente sentirá que su oído se ha "calentado". Aprovechando esto, lo ideal ahora es hacer un ejercicio de equilibrio.

Para ello, presiona con el pulgar en el interior de la oreja (el mismo movimiento que en el primer ejercicio).

Mientras presiona el oído interno, inhale y exhale, prestando atención al aire que entra y sale de sus pulmones. Realiza esta respiración de forma continua y rápida durante 10 veces - es básicamente una respiración fuerte, como si estuvieras resoplando.

A continuación, calienta tus manos una vez más masajeando una contra otra.

De nuevo, cubra sus oídos con las palmas de las manos calientes y realice movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.

Repite esto durante 10 veces.

Vuelve a calentar las manos y ahora presiona con el pulgar la parte interna de la oreja, hazlo 10 veces.

Recuerde que sólo debe presionar ligeramente, no con fuerza.

Ahora, para terminar esta serie de ejercicios, presiona el exterior de tus orejas, cerrándolas. Mantenga esta posición durante 15 segundos.

¡Eso es! Acaba de terminar una serie de ejercicios que conforman una de las técnicas de acupresión más eficaces de la actualidad. Debe realizar esta serie de ejercicios todos los días durante un período de 2 semanas.

Por regla general, al séptimo día ya debería empezar a sentir cierto alivio, pero si es así, no deje de hacer los ejercicios a la semana siguiente. Se necesita un compromiso y un mínimo de esfuerzo para resolver su problema de tinnitus.



## Conclusión

Con todo lo que hemos visto hasta ahora y todas las ideas que te he dado durante este viaje, no me cabe duda de que tu cabeza está llena de información nueva, quizá incluso esté un poco pesada con los conocimientos que has adquirido aquí.

Pero permítanme darles un último consejo: nunca se tienen demasiados conocimientos.

Así pues, extrae todo lo que puedas de este libro y utiliza todos estos consejos para deshacerte de una vez por todas del tinnitus en el oído, así como de todas las demás consecuencias que conlleva este problema a largo plazo.

Te deseo mucha suerte en la aplicación de estas técnicas y recuerda: tener estos conocimientos es una ventaja que te ayudará mucho en la vida.

**Te deseo toda la suerte del mundo!**