

## El tinnitus, aunque molesto, suele ser benigno y puede desaparecer por sí solo. A continuación, te ofrecemos unos sencillos consejos útiles para sobrellevar el tinnitus<sup>6,7,8</sup>



### Aísla el ruido

Mantente **alejado de ruidos fuertes** como conciertos y maquinaria pesada. Si no puedes evitarlo, usa **tapones** para los oídos.



### Domina el estrés

**Combate el estrés** con ejercicio, una dieta equilibrada y técnicas de **relajación** para aliviar tus síntomas.



### Dulces sueños con altura

Duerme con la **cabeza elevada** usando almohadas adicionales para **reducir la congestión cervical** y hacer que el **tinnitus** sea **menos perceptible**.



### Di no al tabaco

El tabaco **disminuye el flujo sanguíneo** a las células auditivas, lo que puede estar relacionado con **problemas auditivos**. Dejar de fumar es beneficioso para tu salud auditiva y general.



### Oídos limpios

Limpia tus oídos adecuadamente para **evitar la acumulación** excesiva de **cerumen** que pueda causar tapones endurecidos. Evita el uso de **bastoncillos de algodón**, ya que pueden dañar tus oídos.



### Controla la presión

**Evita cambios bruscos de presión** en aviones, buceo o montañismo. Bostezar, masticar chicle o realizar la maniobra de Valsalva (exhalar aire con la boca y las fosas nasales cerradas) puede ayudar a prevenir molestias auditivas.



### Cuida tu alimentación

Reduce la sal, grasas, azúcares y carbohidratos refinados. Evita la cafeína, el alcohol y el glutamato monosódico, ya que pueden contribuir a **agrar los síntomas**.



Lista  
spotify

### Rellena el silencio

El tinnitus puede hacerse **más notable** en **ambientes** completamente **silenciosos**, como durante la noche o momentos de calma. ¿La solución? Escucha **música relajante o sonidos suaves**, como el ruido blanco. Desde **Laboratorios Cinfa** hemos creado una **lista de reproducción** ideal para ayudarte a decir adiós al silencio absoluto en esos momentos de relax.

6. Acouphenes: Guide clinique simplifiée pour le médecin généraliste. Afrepa (Association Francophone des Equipes Pluridisciplinaires en Acouphénologie) V2 Noviembre 2017.

7. Recomendaciones paciente con tinnitus. What can I do? Tinnitus UK. Disponible en: <https://tinnitus.org/support-for-you/what-can-i-do/> [último acceso: noviembre 2023].

8. <https://www.hear-it.org/es/Como-vivir-con-tinnitus> [último acceso: noviembre 2023].