Tinnitus: guía para pacientes

¿Qué es?

El tinnitus es escuchar un sonido que no viene de afuera (Kleinjung et al., 2024). Hay dos formas: una late al ritmo del pulso y se llama tinnitus pulsátil; la otra no late (Verbist et al., 2025). En la mayoría de las personas no causa un malestar importante (Kleinjung et al., 2024).

Síntomas frecuentes

- Un sonido que usted percibe, pero que nadie más escucha (Kleinjung et al., 2024).
- Malestar que cambia mucho de una persona a otra (Hesse et al., 2024).
- Estrés, ansiedad, ánimo bajo o problemas de sueño que acompañan al malestar (Hesse et al., 2024).
- Muchas personas con tinnitus crónico tienen también pérdida auditiva (Hesse et al., 2024).

¿Cómo se evalúa y trata?

La evaluación es personal. Busca posibles causas y lo que aumenta el malestar (Kleinjung et al., 2024). Siempre parte con una evaluación clínica detallada (Verbist et al., 2025).

Hoy no existe un tratamiento que elimine el tinnitus por completo (Hesse et al., 2024). La meta es que moleste menos (Park et al., 2026). Todas las guías que tratan el malestar recomiendan la consejería y la terapia cognitivo-conductual (Meijers et al., 2023). Si hay pérdida auditiva, los audífonos pueden ayudar. La terapia con sonido también puede reducir el malestar (Park et al., 2026).

¿Cuándo consultar?

- Si el tinnitus le molesta, le quita el sueño o le afecta el ánimo (Hesse et al., 2024).
- Si el sonido late al ritmo del pulso (Verbist et al., 2025).
- Si lo escucha en un solo oído o nota que oye peor de un lado (Verbist et al., 2025).
- Si tiene además otros síntomas neurológicos (Verbist et al., 2025).

Referencias

Hesse, G., Kastellis, G., & Schaaf, H. (2024). Die S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ – ein Update [The S3 guideline "Chronic tinnitus": An update]. *Laryngo-Rhino-Otologie, 103*(6), 452–462. https://doi.org/10.1055/a-1994-5307

Kleinjung, T., Peter, N., Schecklmann, M., & Langguth, B. (2024). The current state of tinnitus diagnosis and treatment: A multidisciplinary expert perspective. *Journal of the Association for Research in Otolaryngology, 25*(5), 413–425. https://doi.org/10.1007/s10162-024-00960-3

Meijers, S., Stegeman, I., van der Leun, J. A., Assegaf, S. A., & Smit, A. L. (2023). Analysis and comparison of clinical practice guidelines regarding treatment recommendations for chronic tinnitus in adults: A systematic review. *BMJ Open, 13*(9), Article e072754. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072754

Park, E., Lee, H. Y., Kim, H. J., Lee, J. M., An, Y. H., Cho, A. R., Han, W., Chung, J. H., Han, J. S., Jung, D. J., & Lee, K. Y. (2026). Clinical practice guideline for the diagnosis and management of tinnitus in Korea. *Clinical and Experimental Otorhinolaryngology*. Advance online publication. https://doi.org/10.21053/ceo.2026-00130

Verbist, B., Connor, S., & Farina, D. (2025). ESR Essentials: Diagnostic strategies in tinnitus—practice recommendations by the European Society of Head and Neck Radiology. *European Radiology, 35*(3), 1303–1312. https://doi.org/10.1007/s00330-024-11316-z