

BANCO DE PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE SALUD AUDITIVA

VERTIGO

- **¿Qué debo hacer si tengo vértigo?**
Existen múltiples formas del vértigo, algunas más complicadas que otras. En algunas ocasiones la **TERAPIA VESTIBULAR** es la mejor opción, en otras se requiere tomar medicamentos o realizar cirugías, esto lo define el médico tratante.

- **¿Para qué sirve la terapia vestibular?**
El sistema vestibular y del equilibrio se entrenan con **ejercicios** para que su función mejore y se sientan con menor intensidad los síntomas del vértigo.

- **¿Qué debo hacer si tengo una crisis de vértigo?**
 - a. **MANTENGA LA CALMA.** Para reducir los síntomas durante la crisis de vértigo, es necesario que llegue suficiente oxígeno al cerebro por lo tanto su respiración debe ser lenta y profunda, si usted permanece en calma esto le resultará fácil.
 - b. Las actividades de relajación favorecerán el progreso diario.
 - c. **ASISTA A SU MÉDICO TRATANTE EN CASO DE CRISIS AGUDA.** Cada tipo de vértigo tiene una duración diferente, es por esto que se recomienda asistir a urgencias para que reciba los cuidados primarios y lo estabilicen.
 - d. Evite accidentes, por ejemplo, realice pausas para levantarse de la cama y no camine en la oscuridad.

- **¿Qué medicamentos puedo tomar cuando tenga vértigo o mareo?**
EVITE LA AUTOMEDICACIÓN. El vértigo puede tener múltiples causas y para cada una de ellas existe un tratamiento idóneo, por lo tanto, si usted consume un medicamento sin prescripción médica puede que no sea el indicado para su tipo de vértigo y en lugar de mejorar, su vértigo puede empeorar.

● Sede Bogotá:

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

● Sede Cali:

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- **¿Qué debo hacer si siento que las cosas giran a mi alrededor?**
Si ve que las cosas giran a su alrededor, usted está teniendo movimientos involuntarios de sus ojos, por lo tanto, **NO** cierre los ojos ni se quede en una habitación oscura, por el contrario, si desea disminuir esta sensación **PERMANEZCA EN UNA HABITACIÓN ILUMINADA CON SUS OJOS ABIERTOS FIJOS EN UN OBJETO** que permanezca inmóvil, por ejemplo, un cuadro o un mueble.
- **¿Debo tener una dieta especial si tengo vértigo?**
Mantenga hábitos saludables de alimentación, las bebidas oscuras como el tinto y las gaseosas afectan el sistema nervioso central haciendo que los síntomas sean más fuertes. Otros alimentos como las salchichas, el atún, los jugos de caja y los alimentos empaquetados concentran ciertos químicos que pueden afectar el oído.
- **¿El oído también está encargado del equilibrio?**
Una de las partes del oído, es el oído interno, en él se encuentra ubicado el sistema vestibular que a su vez es el encargado de recibir la información acerca de las diferentes posiciones del cuerpo para de esta manera lograr mantener una adecuada estabilidad de este.

TINNITUS

- **Escucho un sonido en mis oídos que no sé de dónde proviene ¿Qué puede ser?**
Probablemente es un Tinnitus o acúfeno. No es una enfermedad, es un síntoma de que algo está mal en el sistema auditivo, el tinnitus es comúnmente descrito como pitido, zumbido, grillos, cascadas. **Son diferentes sonidos percibidos, sin que exista una fuente sonora externa que lo origine.** Esta sensación es diferente para cada persona, puede variar en volumen, ser más fuerte o suave, más agudo o grave. Puede llegar a afectar la calidad de vida de las personas.

- **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

- **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- **¿Existe tratamiento para el acúfeno o tinnitus?**

Sí, pero es diferente para cada persona, esto depende de los resultados de la evaluación con enfoque de tinnitus que se realice. Para algunas personas puede mejorar con medicamentos. Existen diferentes tratamientos, a continuación, nombramos algunos:

- Terapia de habituación central: utilizando enmascaradores es decir ayudas auditivas de alta tecnología.
- Terapia de reentrenamiento del Tinnitus TRT: cambios en la alimentación, la actividad física y ejercicios diseñados para mejorar la función del sistema muscular y circulatorio.
- Tratamiento de sonido condicionado REVE 134. Estimulación acústica pasiva.

- **¿Qué causa el zumbido o pito que siento en mis oídos?**

En muchos casos no se conoce la causa exacta del Tinnitus (zumbido o pito los oídos) pues es un síntoma que puede desencadenarse por una pérdida auditiva, stress, malos hábitos alimenticios, exposición a ruido o la suma de todos estos factores.

- **¿Qué debo hacer si siento zumbidos o pitos en mis oídos?**

Inicie por realizarse un chequeo auditivo, en caso de presentar pérdida auditiva, el uso de audífonos puede disminuir la sensación de Tinnitus.

- **¿Debo tener una dieta especial si tengo Tinnitus?**

Mantenga hábitos saludables de alimentación, las bebidas oscuras como el tinto y las gaseosas afectan el sistema nervioso central haciendo que los síntomas sean más fuertes. Otros alimentos como las salchichas, el atún, los jugos de caja y los alimentos empaquetados concentran ciertos químicos que pueden afectar el oído.

- **¿Qué puedo hacer en mi hogar para disminuir la sensación de Tinnitus?**

- a. Parte del manejo de Tinnitus es cubrir este sonido con otros que sean cómodos, por esta razón, un bueno ejercicio es tener una fuente de agua de mesa cerca de su sitio de trabajo o cerca de la habitación.

- **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

- **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- b. En las noches, el Tinnitus puede ser más intenso, esto se debe a que hay menos ruido en el ambiente que lo enmascara. Por esta razón, se sugiere que a la hora de dormir haya un radio prendido, con una música suave y relajante.
- c. El silencio absoluto es una situación que los pacientes deben evitar, a fin de disminuir el contraste entre su propio Tinnitus y el silencio, ya que se percibirá mucho más fuerte.
- d. Cada vez que pueda, escuche música relajante, a un volumen cómodo.
- e. Las actividades de relajación favorecerán el progreso diario.

AUDÍFONOS

- **¿Cómo funciona un audífono?**

Los audífonos modernos transforman y procesan el sonido que entra a través de un chip, una vez finalizado el procesamiento del sonido, la señal es enviada a un altavoz del audífono y es escuchado por el usuario.

- **¿Los audífonos tienen diferentes estilos¹?**

Mediglobal cuenta con audífonos de la marca ReSound, que tienen una variedad de audífonos con diferentes características y funciones para satisfacer sus necesidades. Su Audióloga puede ayudarle a seleccionar el tipo de audífono que mejor se adapte a su pérdida auditiva y estilo de vida.

- **¿Qué estilo de audífono debo elegir?**

El audífono adecuado para usted depende de su pérdida auditiva, estilo de vida y requisitos tecnológicos y cosméticos. Su profesional de la audición revisará sus requisitos y recomendará los audífonos basándose en su pérdida auditiva individual, su audiograma y los requisitos de adaptación.

¹ Tomado de: <https://www.resound.com/es-es/help/faq>
Modificado por Mediglobal IPS

- **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

- **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- **¿Cuánto cuestan unos audífonos?**

El precio de los audífonos varía mucho y depende del estilo, las características tecnológicas, el servicio y el mantenimiento.

- **¿Cómo hacer más fácil el período de ajuste de los audífonos?**

La adaptación a sus audífonos es un proceso gradual. Empiece por usar sus nuevos audífonos en casa durante una hora cada vez, varias veces al día, en diferentes entornos auditivos. Una vez que esté listo para salir de casa con sus nuevos audífonos, intente ir a ambientes silenciosos. Evite las grandes multitudes y los lugares ruidosos al principio, pero lleve puestos sus audífonos gradualmente en diferentes situaciones. Los profesionales de la audición recomiendan que realice una visita entre 2 a 4 semanas después de haber adquirido los nuevos audífonos para ajustarlos perfectamente.

- **¿Cuál es la vida útil de un audífono?**

La vida útil típica de un audífono completamente nuevo es de 5 años.

- **¿Es posible probar un audífono antes de comprarlo?**

Sí. En Mediglobal IPS tiene la oportunidad de probar cómo suenan los audífonos ReSound en una variedad de situaciones auditivas, todo antes de salir del consultorio de su especialista.

- **¿Cómo debo cuidar mis audífonos?**

Éstos son algunos consejos:

- Apague el audífono antes de acostarse.
- Deje el portapilas abierto por la noche para que los componentes internos se sequen.
- Mantenga los audífonos lejos del calor o el frío excesivo.
- Quítese los audífonos antes de usar laca para el cabello, perfume en aerosol, lociones de afeitar y otros productos.
- Maneje sus audífonos con cuidado. Si sus audífonos caen al suelo o tocan una sustancia dura, informe a su profesional de la audición para asegurarse de que no están dañados.
- No sumerja nunca los audífonos y protéjalos de la humedad.
- Mantenga los audífonos fuera del alcance de niños y mascotas.

- **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

- **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- **¿Qué debo hacer si mis audífonos se mojan?**
Deje que los audífonos húmedos se sequen en un deshumidificador. Póngase en contacto con su profesional de la audición para obtener ayuda en situaciones graves.
- **¿Cómo debo limpiar mis audífonos?**
Utilice un paño suave y húmedo (pero no mojado) y/o productos de limpieza aprobados para limpiar sus audífonos. No utilice alcohol ni otros disolventes para limpiar los audífonos. Limpie el tubo y el acoplador del molde de sus audífonos. Consulte con su Audióloga si hay acumulación de cera en los acopladores o moldes personalizados que son difíciles de limpiar.
- **¿Puedo usar mis audífonos en la ducha?**
No, nunca sumerja los audífonos ni los use mientras esté en un sauna, duchándose o nadando. Proteja sus audífonos del agua y la humedad y consulte su Audióloga en caso de que se mojen.
- **¿Qué debo hacer si mis audífonos se humedecen?**
El exceso de humedad puede requerir un deshumidificador que puede adquirir en Mediglobal IPS. En situaciones graves, pídale a su profesional de la audición que revise sus audífonos.
- **¿Dónde puedo comprar pilas para los audífonos?**
Las pilas para audífonos se pueden comprar en Mediglobal IPS, en algunas farmacias y en Internet.
- **¿Existen varios tamaños de pilas para audífonos?**
Sí. Las pilas de los audífonos vienen en cuatro tamaños y elegir el correcto depende del estilo y tamaño de sus audífonos. La industria de los audífonos tiene un código de colores y números en el embalaje de las pilas para facilitar la compra de reemplazos (10-amarillo, 13-naranja, 312-cafe o 675-azul). La etiqueta adhesiva en la parte posterior de la pila también está codificada por colores. Normalmente, las pilas pequeñas tienen una vida útil más corta que las más grandes.

● **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

● **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- **¿Cuánto duran las pilas de los audífonos?**

La vida útil de una pila guardada es de 3 años, pero la vida útil de una pila en funcionamiento depende del estilo del audífono y de su uso. Algunos audífonos, como los audífonos digitales con características avanzadas, requieren más potencia para funcionar que los audífonos analógicos. La duración típica de la pila es de 5-7 días cuando se usa en audífonos digitales. Póngase en contacto con su Audióloga si experimenta una menor duración de la pila, ya que se pueden realizar algunos ajustes.

- **¿Cómo puedo maximizar la duración de las pilas de mis audífonos?**

Guarde las pilas a temperatura ambiente 18°C - 26°C ya que la exposición al calor y la humedad acorta su vida útil. Evite llevar las pilas en un bolsillo o un bolso de mano donde puedan entrar en contacto con objetos metálicos, como monedas sueltas o llaves. Hacerlo puede provocar un cortocircuito en las pilas de sus audífonos. Apague los audífonos y abra el portapilas cuando no esté en uso para obtener un rendimiento óptimo y prolongar la vida útil de las pilas.



OTRAS PREGUNTAS

- **¿Por qué los potenciales evocados auditivos son más confiables que una audiometría?**

Los potenciales evocados auditivos son pruebas en las cuales no se toma en cuenta la respuesta subjetiva del paciente. Son exámenes en los cuales el paciente no tiene que indicar cuando escucha el estímulo, sino por el contrario debe estar lo más relajado posible para que el equipo registre las respuestas.

- **¿Cada cuánto se debe realizar limpieza de oídos?**

La cera que produce el oído es un mecanismo de protección de este mismo. Por eso es importante no introducir ningún objeto para retirarla. En caso de presentar un tapón de cera es el especialista quien debe dar las respectivas indicaciones para poder extraerlo de una manera adecuada.

- **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

- **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- **¿Por qué debo usar protección auditiva si estoy expuesto a ruidos fuertes?**

Estar expuesto a ruidos fuertes y por largos periodos de tiempo puede generar una pérdida auditiva que no se puede llegar a recuperar por el desgaste de las células ciliadas del oído. Por eso es importante realizar un adecuado cuidado y protección del oído.

- **¿Cómo puedo prevenir una pérdida auditiva o que la tenga alguna persona de mi familia?**

- Vacunar a los niños contra las enfermedades de la infancia, en particular el sarampión, la meningitis, la rubéola y la parotiditis.
- Administrar la vacuna contra la rubéola a las adolescentes y las mujeres en edad fecunda, antes de que queden embarazadas.
- Prevenir las infecciones por citomegalovirus en mujeres embarazadas mediante una higiene correcta.
- Efectuar pruebas para detectar y tratar la sífilis y otras infecciones en las embarazadas.
- Reducir la exposición a ruidos fuertes (tanto en el trabajo como en las actividades recreativas).
- Fomentar el uso de dispositivos de protección personal como los tapones para oídos y los audífonos y auriculares que amortiguan el ruido ambiental.
- Evitar el uso de algunos medicamentos que puedan ser nocivos para la audición, a menos que sea prescrito y supervisado por un médico.

- **¿Cuáles pueden ser las causas para tener pérdida auditiva?**

Causas congénitas:

Las causas congénitas pueden determinar la pérdida de audición en el momento del nacimiento o poco después. La pérdida de audición puede obedecer a factores hereditarios y no hereditarios, o a complicaciones durante el embarazo y el parto, entre ellas:

- Rubéola materna, sífilis u otras infecciones durante el embarazo.
- Bajo peso al nacer.
- Asfixia del parto (falta de oxígeno en el momento del parto).
- Uso inadecuado de ciertos medicamentos como aminoglucósidos, medicamentos citotóxicos, antipalúdicos y diuréticos.
- Ictericia grave durante el período neonatal, que puede lesionar el nervio auditivo del recién nacido.

- **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

- **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

Causas adquiridas: Las causas adquiridas pueden provocar la pérdida de audición a cualquier edad.

- Algunas enfermedades infecciosas, como la meningitis, el sarampión y la parotiditis.
- La infección crónica del oído.
- la presencia de líquido en el oído (otitis media).
- El uso de algunos medicamentos, como los empleados para tratar las infecciones neonatales, el paludismo, la tuberculosis farmacorresistente y distintos tipos de cáncer;
- Los traumatismos craneoencefálicos o de los oídos.
- La exposición al ruido excesivo, por ejemplo, en entornos laborales en los que se trabaja con maquinaria ruidosa o se producen explosiones.
- La exposición a sonidos muy elevados durante actividades recreativas, como el uso de aparatos de audio personales a un volumen elevado durante períodos prolongados de tiempo, o en bares, discotecas, conciertos y acontecimientos deportivos.
- El envejecimiento, en concreto la degeneración de las células ciliadas externas e internas.
- la obstrucción del conducto auditivo producida por cerumen o cuerpos extraños.

- **¿Qué consecuencias trae la pérdida auditiva para mi vida?**

Consecuencia funcional.

Una de las principales consecuencias de la pérdida de audición es la limitación de la capacidad de la persona para comunicarse con los demás. En los niños con pérdida de audición sin tratamiento, el desarrollo del habla se suele retrasar y pueden tener efectos muy perjudiciales en el rendimiento escolar de los niños. Las personas afectadas suelen tener mayores índices de fracaso escolar y necesitan más asistencia educativa. Para una experiencia de aprendizaje óptima es importante que los niños tengan acceso a unos ajustes adecuados, los cuales no siempre están disponibles.

Consecuencias sociales y emocionales.

Los problemas de comunicación pueden tener efectos importantes en la vida cotidiana y generar sensación de soledad, aislamiento y frustración, sobre todo en las personas mayores que padecen pérdida de audición.

- **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

- **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

Consecuencias económicas:

La OMS calcula que los casos sin tratamiento para la pérdida de audición representan un costo mundial anual de 750.000 millones de dólares. Dicha cifra incluye los costos del sector sanitario (excluyendo el costo de los dispositivos de ayuda a la audición), los costos del apoyo educativo y la pérdida de productividad.

En los países en desarrollo, los niños con pérdida de audición y sordera rara vez son escolarizados.

En los adultos con pérdida de audición la tasa de desempleo es mucho más alta. Una gran proporción de los que tienen empleo ocupan puestos de categoría inferior en relación con la fuerza de trabajo en general.

- **¿Qué pasa con las células de nuestro oído?**

Los seres humanos poseen al nacer unas 50.000 puntas del nervio coclear, pero el número de tales células disminuye con el paso del tiempo, o como resultado de enfermedades y lesiones. Una vez que desaparece un número significativo de células, el paciente comienza a tener pérdida auditiva porque no se regeneran, explicó Stefan Heller, investigador del Hospital de Massachusetts. “Una vez que esas células se pierden, se pierden para siempre”, declaró, añadiendo que “en casos de hipoacusia profunda, uno puede quedarse casi sin células”.

- **¿Cómo se defienden nuestros oídos a un fuerte sonido?**

Una de las misiones principales del [oído medio](#) es proteger al [oído interno](#) de sonidos extremadamente intensos. Para esta tarea se vale del [estribo](#), ubicado en [la cadena de huesecillos](#), que ante amenazas sonoras para el oído, se contraerá para ejercer resistencia. Esta acción, conocida como **reflejo estapedial**, se produce de manera involuntaria. Además, su condición de bilateralidad hace que cuando un sonido muy intenso afecta a uno de los oídos, **la contracción involuntaria del músculo del estribo se produzca en los dos oídos.**

- **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

- **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733