



**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS**

**ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

[anapucci.chunhua@gmail.com](mailto:anapucci.chunhua@gmail.com)

[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)

## ANTI - ACUFENOS

## ANTI - TINNITUS

## ANTI- ZUMBIDOS

### ejercicios prácticos para la salud

Ejercicios de taoyin, neikung, chikung (neigong qigong), para aliviar y mejorar los síntomas del desequilibrio auditivo.

Prácticas orientadas a:

Desbloqueo de las cervicales y presiones internas del cerebro.  
Armonización de la bioelectricidad del sistema nervioso superior.  
Liberación de las tensiones auditivas y despeje de los canales aéreos.  
Distensión de la rigidez muscular del cuello y del cuero cabelludo.  
Mejoramiento de la energía nerviosa periférica del cráneo.  
Despeje de las acumulaciones de tensiones nocivas.

1º)

Cada vez que se presione sobre el hueso temporal del cráneo alojado a cada lado de la cabeza (derecha e izquierda) en la zona de la oreja (presionar detrás de las orejas con las bases de las manos), verificar si los zumbidos (acufenos) aumenta de intensidad.

Ejercitar esta práctica diariamente para descongestionar la presión ósea y nerviosa que ocasiona los sonidos que se oyen en los oídos internos y en el interior del cerebro.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**[anapucci.chunhua@gmail.com](mailto:anapucci.chunhua@gmail.com)[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)<http://www.nueva-esia.com/><https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>

También se puede presionar opcionalmente o de manera alternada, los huesos parietal y occipital, y, principalmente, las líneas divisorias (costuras del cráneo).

2º)

Una manera fundamental de liberar tensiones internas, es apretando las fosas nasales de tal modo que no salga el aire, y soplar con la boca cerrada a fin de que se genere una gran presión interna (a veces se siente un ruido interno en los oídos como de destape). Lo más importante es tragar saliva varias veces luego de efectuar este ejercicio. Los ojos deben mantenerse cerrados para que la presión ejercida no se libere a través de la zona de los lagrimales.

Este ejercicio debe realizarse varias veces al día, entre tres a cinco veces.

3º)

Otra manera de activar las corrientes eléctricas benéficas y liberar las tensiones bloqueadas, es efectuando el rechinar de los dientes, golpeteos rápidos y continuos. La manera de realizar bien este ejercicio es sintiendo el sonido de la percusión entre dientes en lo más profundo del cerebro.

4º)

También es necesario la rotación de los ojos en sus órbitas llevándolos de manera circular a recorrer la periferia en sentido de las manecillas y contrarios a ellas. Puede efectuarse por las noches antes de dormir. Es importante practicar esta técnica para liberar dolores y tensiones de los nervios ópticos, y, al mismo tiempo, para activar y descongestionar el sistema nervioso superior de manera armónica.

5º)

Al masajear el cuero cabelludo no se debe frotar, sino que hay que arrastrar el cuero cabelludo de manera circular.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**[anapucci.chunhua@gmail.com](mailto:anapucci.chunhua@gmail.com)[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)<http://www.nueva-esia.com/><https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>

6°)

Al empujar la nuca y llevar la cabeza entre las rodillas (o apoyando la frente en ellas) hay que ejercer presión y percibir si aumentan los zumbidos internos. Si estos aumentan significa, precisamente, que se está flexibilizando la zona del problema.

7°)

Al masajear el cuello, las palmas deben adherirse como ventosas, y se empuja con fuerza en la misma dirección que se orienta el rostro. De un lado y del otro, es decir, con mano izquierda y derecha alternadamente.

8°)

La reversión del chi en la postura fetal (postura invertida) no es necesario llevar la cabeza (la frente) a las rodillas; es suficiente elevar las piernas, pero, siempre ejerciendo una presión sobre las cervicales y el sistema nervioso que atraviesa esa zona.

9°)

La percusión sobre la cabeza se debe realizar con las palmas (como aplaudiendo sobre el cráneo), y con las puntas de los dedos dejándolos caer sobre la cabeza. Son dos técnicas diferentes.

10°)

La respiración profunda practicada a lo largo del día incide favorablemente sobre los acufenos y las tensiones nerviosas.

**VER VIDEO DE EJERCICIOS anti-acufenos, anti-tinnitus y anti-zumbidos :**

<https://youtu.be/2R08uMzwwjM>

## Zumbidos - Acufenos - Tinnitus

Se pueden implementar varias opciones como paliativo, sobre todo si se trata de una afección crónica. En este caso de afección crónica ninguna técnica determinaría la curación, a menos que se trate de un zumbido pasajero debido a un cambio de presión sanguínea, por alguna infección o por debilitamiento.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

De todas las opciones a implementar para contrarrestar los efectos nocivos del padecimiento de zumbidos, la principal es trasladar el centro de atención, cambiando el enfoque de la mente.

Si es posible desatender el zumbido (no prestarle atención) y se puede enfocar la mente en otra dirección, se habrá alcanzado parte de la solución.

Con el tiempo sucederá esto, y quien padece de zumbidos volverá a estar tranquilo más allá de los zumbidos en sí. O sea, con el tiempo los sonidos pasan a un segundo plano fuera del alcance de la atención.

Esta es una realidad concreta que, a la larga, la experimentan todas las personas que sufren de acúfenos, claro está, una vez atravesada la primera fase que bordea la desesperación.

Por ello es tan importante la respiración consciente y la relajación profunda en la primera etapa desde la manifestación de los zumbidos, hasta que la propia sabiduría intrínseca del cuerpo comienza a operar neutralizando el aspecto más traumático relacionado con lo psicológico.

La mayoría de los zumbidos por no decir todos, aunque no pudieran ser curados, pueden ser trascendidos.

Sabiéndolo, entonces puedes empezar a relajarte desde ahora mismo y más pronto comenzarás a encontrar naturalmente la solución a este problema.

La meditación, el taichichuan, el chikung, el yoga, son prácticas que te ayudarán a desviar la atención hacia un estado de plenitud que está más allá de los acúfenos, y de muchos otros desequilibrios energéticos.

La primera etapa suele ser muy dura, ya que causa una profunda crisis en todos los órdenes. La calma y la tranquilidad que proporciona el desviar la atención resultan muy notables si se le dedica tiempo.

Lo peor que puede suceder es obsesionarse con la curación y la desaparición del tinnitus ya que esto mismo origina una percepción aumentada de los zumbidos.

La desesperación puede ser insoportable.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**[anapucci.chunhua@gmail.com](mailto:anapucci.chunhua@gmail.com)[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)<http://www.nueva-esia.com/><https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>

Por lo tanto, vencer la obsesión, la desesperación y la angustia es lo primero, y para ello, lo que ayuda es desviar la atención y quitarla de los zumbidos; finalmente, esta desviación de la atención hará que el sonido no sea percibido en absoluto.

Como ya dije, en muchos casos de acufenos no hay curación, pero sí, puede decirse que en la mayoría de los casos o en todos hay trascendencia, y esto es prácticamente lo mismo.

Lo fundamental es ayudar a lograr dicha trascendencia.

Al conocer la frecuencia de tu propio zumbido podrás enmascararlo con otra música para lograr un alivio temporal (ilusorio pero efectivo a la hora de tomarse un descanso).

Más que nada, esta técnica es para desconectarte un rato de las perturbaciones que causa el tinnitus. Pues bien, así como puede ser camuflado mediante un enmascaramiento, la propia naturaleza de la inteligencia fisiológica logra hacer lo mismo con el tiempo a partir de un desvío de la atención.

El ejercicio psicofísico adecuado como la práctica del chikung libera tensiones de la espina dorsal y bloqueos de las corrientes nerviosas que pueden disminuir los zumbidos, sobre todo si los mismos están ocasionados por contracturas profundamente enquistadas.

De todos modos, la ejercitación del chikung es benéfica en muchos sentidos, que, al final, ayudan a mejorar la resistencia contra este mal.

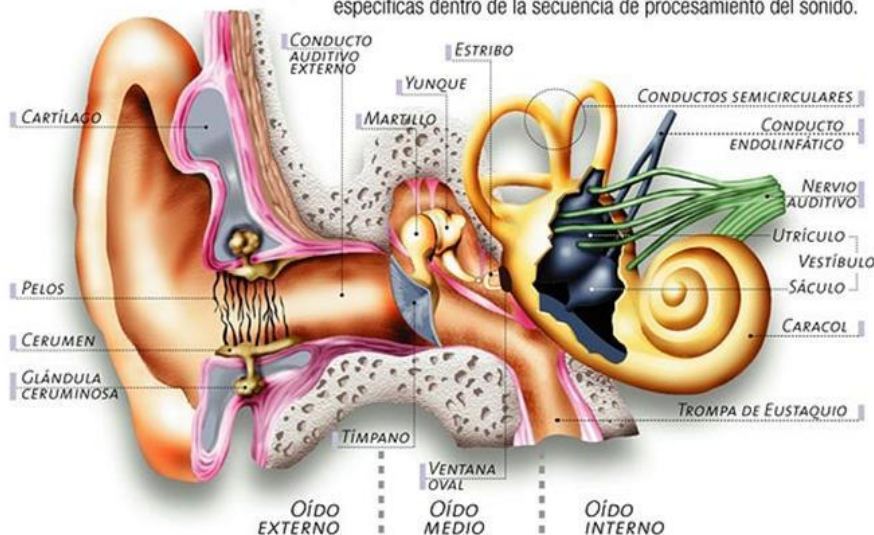
Si podés practicarlo en la zona que vivís te aportará mucho beneficio en poco tiempo.

La superación y trascendencia del tinnitus estriba en el poder mental que se desarrolla cuando te enfocas en otras sensaciones que te proporcionan diferentes actividades, lo que te ayudan a desenfocarte de los acufenos y a que no le prestes más atención; ésta es una de las claves.

Por supuesto que es bastante difícil llegar a esto pero no es imposible, ya que hay muchísimas personas que desembocaron en la desviación de la atención como solución después de años de luchar contra los zumbidos sin ningún resultado.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas****El oído**

Una de las funciones principales del oído es la de convertir las ondas sonoras en vibraciones que estimulen las células nerviosas, para ello el oído tiene tres partes claramente identificadas. Estas secciones están interconectadas y son el oído externo, el medio y el interno. Cada parte tiene funciones específicas dentro de la secuencia de procesamiento del sonido.



**ENMASCARADOR DE TINNITUS :**

[https://youtu.be/-fYr\\_ZDeqIU](https://youtu.be/-fYr_ZDeqIU)

**DETALLES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:**

**CLASIFICACIÓN DE CALIDAD DE VIDA SEGÚN EL THI**

El año 1999 la Asociación Británica de Otorrinolaringología comisionó a un grupo de trabajo con el propósito de tener una guía estandarizada de calificación de la severidad del tinnitus. Este grupo encabezado por Me Combe clasificó en 5 niveles la incapacidad provocada por el acúfenos: **muy leve, leve, moderado, severo y catastrófico.**

**Grado 1, o muy leve (THI 0 a 16):** tinnitus solo percibido en ambiente silencioso y fácilmente enmascarable, y que casi nunca perturba al paciente.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

**Grado 2, leve (THI 18 a 36):** tinnitus enmascaraba por el ruido ambiente y olvidado durante la actividad diaria.

**Grado 3, moderado (THI 38 a 56):** tinnitus percibido a pesar del ruido ambiente, si bien no dificulta las actividades diarias; sin embargo molesta en el reposo o en la quietud y a veces dificulta la conciliación del sueño.

**Grado 4, severo (THI 58 a 76):** tinnitus siempre percibido, interfiriendo las actividades diarias, dificultando siempre el reposo y el sueño; estos pacientes acuden frecuentemente a especialistas buscando ayuda.

**Grado 5, catastrófico (THI 78 a 100):** todos los síntomas son peores que el grado 4, especialmente el insomnio; es posible que se desencadenen patologías psiquiátricas asociadas.

**Test de Incapacidad del Tinnitus (THI),** consiste en 25 preguntas de fácil comprensión para el paciente quien tiene tres opciones de respuesta para cada pregunta: sí, a veces, o no, otorgándole:

4 puntos al sí,

2 puntos al a veces,

0 punto al no,

de manera que la suma del puntaje total puede ir de 0 a 100.

El THI está a su vez subdividido en tres subescalas.

La primera subescala, llamada Funcional por Newman, compuesta de **11 items**, abarcando el área de la **función mental** por ej. ¿debido al tinnitus le es difícil concentrarse?, el área de la **función social/ocupacional** por ej., ¿debido al tinnitus le es difícil disfrutar de actividades sociales como salir a comer o ir al cine?, y el área de la **función física** por ej., ¿debido al tinnitus le cuesta dormirse en la noche?

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**[anapucci.chunhua@gmail.com](mailto:anapucci.chunhua@gmail.com)[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)<http://www.nueva-esia.com/><https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>

La segunda subescala es la llamada Emocional compuesta por **9 items** que abarcan un amplio rango de respuestas afectivas provocadas por el acúfenos, a saber, rabia, frustración, irritabilidad y depresión.

La tercera subescala es la llamada Catastrófica, compuesta por **5 items** y que reflejan la desesperación del paciente, su incapacidad de poder escapar del problema, su percepción de tener una enfermedad gravísima, la pérdida del control y su incapacidad de enfrentar el problema.

1F.	¿Le cuesta concentrarse por culpa del ruido o zumbido de oído?	SI	A veces	No
2F.	¿Le cuesta escuchar a los demás debido a que el zumbido es muy fuerte?	SI	A veces	No
3F.	¿Lo pone mal genio el zumbido del oído?	SI	A veces	No
4F.	¿Se siente confundido por culpa del zumbido del oído?	SI	A veces	No
5C.	¿Se desespera con el ruido o zumbido del oído?	SI	A veces	No
6E.	¿Se queja mucho por tener el zumbido en el oído?	SI	A veces	No
7F.	¿Le cuesta quedarse dormido en la noche por culpa del zumbido del oído?	SI	A veces	No
8C.	¿Cree que el problema de su zumbido es algo sin solución?	SI	A veces	No
9F.	¿El zumbido del oído es un problema que le impide disfrutar de la vida como por ejemplo salir a comer con amigos o ir al cine?	SI	A veces	No
10E.	¿Se siente desilusionado por culpa del zumbido del oído?	SI	A veces	No
11C.	¿Cree que tiene un enfermedad incurable?	SI	A veces	No
12F.	¿El zumbido de oído le impide pasarlo bien?	SI	A veces	No
13F.	¿Le estorba el zumbido de oído en su trabajo o en las labores de la casa?	SI	A veces	No
14F.	¿Se siente a menudo de mal genio por culpa del zumbido del oído?	SI	A veces	No
15F.	¿Le cuesta comprender lo que lee por culpa del zumbido del oído?	SI	A veces	No
16E.	¿Se siente alterado por el zumbido de oído?	SI	A veces	No
17E.	¿Siente que el zumbido de oído ha echado a perder las relaciones con sus familiares y amigos?	SI	A veces	No
18F.	¿Le cuesta sacarse de la cabeza el zumbido y concentrarse en otra cosa?	SI	A veces	No
19C.	¿Siente que no puede controlar el zumbido de oído?	SI	A veces	No
20F.	¿Se siente a menudo cansado por culpa del zumbido de oído?	SI	A veces	No
21E.	¿Se siente deprimido por causa del zumbido de oído?	SI	A veces	No
22E.	¿Lo pone nervioso el zumbido de oído?	SI	A veces	No
23C.	¿Siente que no puede ya hacerle frente al zumbido de oído?	SI	A veces	No
24F.	¿Empeora el zumbido de oído cuando está estresado?	SI	A veces	No
25E.	¿Se siente inseguro por culpa el zumbido de oído?	SI	A veces	No



**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

1. ¿Le resulta difícil concentrarse por culpa de su acúfeno?  
Sí A veces No
2. Debido a la intensidad del acúfeno ¿le cuesta oír a los demás?  
Sí A veces No
3. ¿Se enoja a causa de su acúfeno?  
Sí A veces No
4. ¿Le produce confusión su acúfeno?  
Sí A veces No
5. ¿Se encuentra desesperado por tener el acúfeno?  
Sí A veces No
6. ¿Se queja mucho por tener su acúfeno?  
Sí A veces No
7. ¿Tiene problemas para conciliar el sueño por su acúfeno?  
Sí A veces No
8. ¿Cree que su problema de acúfenos es insolucionable?  
Sí A veces No
9. ¿Interfiere su acúfeno en su vida social (salir a cenar, al cine)?  
Sí A veces No
10. ¿Se siente frustrado por su acúfeno?  
Sí A veces No
11. ¿Cree que tiene una enfermedad incurable?  
Sí A veces No
12. ¿Su acúfeno le impide disfrutar de la vida?  
Sí A veces No
13. ¿Interfiere su acúfeno en su trabajo o tareas del hogar?  
Sí A veces No
14. ¿Se siente a menudo irritable por culpa de su acúfeno?  
Sí A veces No
15. ¿Tiene dificultades para leer por culpa de su acúfeno?  
Sí A veces No
16. ¿Se encuentra usted triste debido a su acúfeno?  
Sí A veces No
17. ¿Cree que su acúfeno le crea tensiones o interfiere en su relación con la familia o amigos?  
Sí A veces No
18. ¿Es difícil para usted, fijar su atención en cosas distintas a su acúfeno?  
Sí A veces No
19. ¿Cree que su acúfeno es incontrolable?  
Sí A veces No
20. ¿Se siente a menudo cansado por culpa de su acúfeno?  
Sí A veces No
21. ¿Se siente deprimido por culpa de su acúfeno?  
Sí A veces No
22. ¿Se siente ansioso por culpa de su acúfeno?  
Sí A veces No

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

23. ¿Cree que su problema de acúfenos le desborda?

**Sí A veces No**

24. ¿Empeora su acúfeno cuando tiene estrés?

**Sí A veces No**

25. ¿Se siente usted inseguro por culpa de su acúfeno?

**Sí A veces No**

Si tu puntuación esta en el Grado 4 o superior es necesario:

Terapia psicológica para enseñar al paciente a ignorar el ruido del tinnitus. Esto se combina con ejercicios de relajación total y control del estrés. El objetivo es eliminar la ansiedad del paciente, con lo que el acúfeno se deja de percibir como un peligro, y se evita que la persona se concentre en el ruido del tinnitus. El objetivo final es habituarse totalmente al ruido.

**FRECUENCIADOR DE ZUMBIDOS :**

<https://youtu.be/UyPEN9mip5Q>

**SONIDOS CURATIVOS :**

<https://youtu.be/qV7lmh2FYZo>

**CURSO ONLINE a distancia de SONIDOS CURATIVOS :**

<https://youtu.be/xakA7CnpUhY>

**más FRECUENCIAS ACUFENOS :**

<https://youtu.be/4fV1zs8UJ5E>

**ACUFENOS TINNITUS ZUMBIDOS :**

<https://youtu.be/ptU-e99L9J0>

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

## LA LABOR DEL MÉDICO DE FAMILIA ANTE EL ACUFENO

Prevención ante los factores etiológicos del acúfeno:  
trauma acústico, problemas óticos.

Diagnostico y valoración ante la necesidad del tratamiento especializado. La presencia de signos de aparición súbita, hipoacusia o alteraciones del equilibrio, unilateralidad del proceso o signos pocos claros para el diagnostico y tratamiento pueden ser pautas generales para remitir al paciente a servicios especializados.

Tratamiento etiológico en los casos susceptibles de ello: patología cervical o de la articulación temporomandibular, otitis serosa, hipertensión arterial, etc.

Reforzamiento positivo mediante la eliminación de falsas creencias que el paciente asocia a su acúfeno y su pronóstico favorable en la mayoría de los casos, incluso con la desaparición en algunos de ellos. Esto supone un primer paso terapéutico para evitar la cronificación e incapacidad del tinnitus.

Las posibilidades de habituación son muy elevadas, y este proceso reduce enormemente la intensidad y percepción del acúfeno.

Informar de las causas que pudieran tener relación con la generación del problema y de los factores amplificadores del acúfeno, sobre todo el papel de la ansiedad y de la depresión.

Animar al paciente a reducir su atención sobre el acúfeno mediante técnicas de distracción y sobre todo ruido ambiental. El paciente debe evitar el silencio. Animar al paciente a utilizar sonidos ambientales, música relajante, el ruido de la televisión, un ventilador o cualquier otro sonido a una intensidad leve con el que el paciente se encuentre mejor. El silencio incrementa el elemento de contraste con el acúfeno y agudiza la percepción del mismo.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

Aconsejar técnicas de relajación, antiansiolíticas en los casos que lo requieran. El tratamiento de la distimia (tipo de depresión) supone un primer avance en el control del paciente sobre el acúfeno severo.

Sobre todo, administrar información adicional sobre instituciones, organizaciones, asociaciones y grupos de apoyo que colaboran con este tipo de pacientes.

## TERAPIAS SONORAS APLICADAS EN TÍNNITUS

### **Terapia Sonora Secuencial (TSS)**

Es una aplicación sonora de tratamiento de los acúfenos con sonidos que se realiza de forma secuencial en tres pasos:

Se comienza con un enmascaramiento puro o total (ruido blanco más intenso que el acúfeno), a continuación, un enmascaramiento límite (ruido blanco igual de intenso que el acúfeno), posteriormente, un enmascaramiento parcial (ruido blanco menos intenso que el acúfeno).

El pase de un tipo de enmascaramiento a otro depende del resultado obtenido y de la propia opinión del paciente que irá regulando convenientemente la adaptación de su terapia con ruido blanco.

### **Terapia reentrenamiento del tinnitus (TRT)**

El método TRT combina tres pasos terapéuticos principales:

1. Recopilación exhaustiva de información sobre el paciente, su historial y sus hábitos de vida.

2. Utilización de unos aparatos, colocados tras el oído, que generan un ruido estable de banda ancha para desviar la atención del paciente del tinnitus.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

3. Terapia psicológica para enseñar al paciente a ignorar el ruido del tinnitus. Esto se combina con ejercicios de relajación total y control del estrés.

El objetivo es eliminar la ansiedad del paciente, con lo que el acúfeno se deja de percibir como un peligro, y se evita que nos concentremos en el ruido del zumbido. El objetivo final es habituarse totalmente al ruido. (Terapia de habituación y desensibilización).

### **Terapia de discriminación auditiva (TDA)**

La terapia de discriminación auditiva (TDA): es la aplicación de sonido externo para el control del acúfeno, esto ha llevado a algunos autores como Mulhnickel al desarrollo de técnicas en las que la aplicación de ruido corresponde a las frecuencias sonoras lesionadas y por tanto infrarrepresentadas corticalmente, provocaría la reorganización de las mismas, amplificando de nuevo las áreas reducidas.

### **Therapy Sonic Music (TSM)**

Descubierta por el músico José Manuel Andrade, alias "manolin" consiste primeramente en buscar la frecuencia exacta en la que se encuentra el acúfeno y la de los sonidos armónicos (octavas) para después mediante un programa informático, quitar de la música las frecuencia dañinas a esta, construyendo un doble paraguas frecuencial.

A través de distintos foros de afectados por el tinnitus, se reporta franca mejoría de los usuarios de este método terapéutico, reduciendo la intensidad del zumbido. No solamente ayuda al tinnitus, si no que a la vez se convierte en un tratamiento adecuado para la hiperacusia.

Todos los días al menos durante dos horas deberás escuchar esta música tratada con muesca. En este caso no aplica ruido blanco, por el contrario utiliza la música que más agrada, o es del interés personal.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

El propio autor señala que la combinación de Therapy Sonic Music (TSM) con terapia psicológica de habituación y aceptación activa, consiste en quitar la importancia del estímulo sonoro constante (zumbidos) mediante una desensibilización psicológica, refuerza los resultados de notable mejoría en el tratamiento y superación del tinnitus.

Distintos lobby de la industria, medicina, están aplicando actualmente este método, aunque la muesca aplicada en la música tratada es de menor calidad, y no utilizan el paraguas frecuencial de protección de las frecuencias próximas al acúfeno.

Se calcula que alrededor de 36 millones de personas alrededor de mundo padecen ocasionalmente o de forma constante de tinnitus o acúfenos.

El tinnitus o acúfenos, término que etimológicamente viene de acuo (oir) y phaino (aparentar o tener apariencia de fantasma), son los zumbidos o ruidos anormales en los oídos como gorjeos, pitos, timbres, campanilleos, truenos, chirridos o silbatos) que se sienten, de manera continuada o con intervalos de silencio, en uno o ambos oídos.

El tinnitus puede ser causado por:

- Taponamiento del conducto auditivo externo por cerumen o cera de los oídos endurecido
- Sinusitis
- Medicamentos como aspirina, antibióticos y barbitúricos
- Exposición a sustancias químicas como el monóxido de carbono procedente de las emisiones de vapor de la bencina utilizada para lavar en seco
- Consumo excesivo de alcohol o cafeína
- Exposición a ruidos fuertes e intensos (radios a gran volumen, disparos de armas de fuego, por martillos neumáticos, maquinarias industriales, un avión que aterriza o despegue en el aeropuerto, los conciertos de rock entre otros).

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

- Enfermedades que afectan al oído medio y/o interno
- Trastornos circulatorios como presión sanguínea alta, arteriosclerosis
- Padecimientos de la columna vertebral o cervical
- Lesiones de cabeza
- Estrés

Es importante observar que quien padece un acufeno, no sólo siente su ruido característico, sino que también puede experimentar otras alteraciones del organismo como insomnio, pérdida de la capacidad de concentración o pérdida de la audición.

### **Remedios populares**

#### Remedio para los acufenos o tinnitus N° 1

Tomar dos cucharadas de levadura de cerveza diariamente mezclada en un jugo de tomate.

#### Remedio para los acufenos o tinnitus N° 2

Tomar una infusión elaborada con hojas de ginkgo biloba tres veces al día lo cual aumentará el riego cerebral y actuará positivamente sobre el zumbido de oídos.

#### Remedio para los acufenos o tinnitus N° 3

Realizar lavados diarios de nariz con agua fría, ligeramente salada (1 ó 2 granos de sal gorda disueltos en un vaso de agua) lo cual estimulará el riego sanguíneo si se consigue que el agua pase a la garganta.

#### Remedio para los acufenos o tinnitus N° 4

Insertar, en el caso de taponamiento del oído como causante del tinnitus, 3 ó 4 gotas de aceite de castor en cada oído una vez al día, y luego tapar con un trozo de algodón o emplear una gota de jugo de cebolla tres veces por semana hasta sentir alivio, luego una vez cada diez días como mantenimiento.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**[anapucci.chunhua@gmail.com](mailto:anapucci.chunhua@gmail.com)[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)<http://www.nueva-esia.com/><https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>Remedio para los acufenos o tinnitus N° 5

Presionar, durante varios minutos, las depresiones detrás de ambos lóbulos y la mandíbula directamente debajo de las orejas.

Remedio para los acufenos o tinnitus N° 6

Preparar una mezcla, en el caso de taponamientos del oído, con 100 gramos de aceite puro de oliva de primera presión en frío, 10 gramos de flores de gordolobo, 5 gramos de castañas de Indias, 3 gotas de aceite esencial de tomillo. Poner en un frasco de cuello ancho las hierbas y verter el aceite ligeramente caliente y removiendo al mismo tiempo. Dejar al aire abierto con una gasa durante 3 semanas y agitar todos los días.

Pasado ese tiempo, procederemos a colar y agregar la esencia. Envasar en un frasco-cuentagotas y aplicar 4 gotas en el oído al acostarse.

Remedio para los acufenos o tinnitus N° 7

Calentar en medio litro de agua un limón troceado, tres cucharadas de pipas de girasol peladas y una cucharada de miel. Remover constantemente por 10 minutos, colar el líquido y conservar en un recipiente hermético. Tomar dos vasos a diarios durante 60 días.

Remedio para los acufenos o tinnitus N° 8

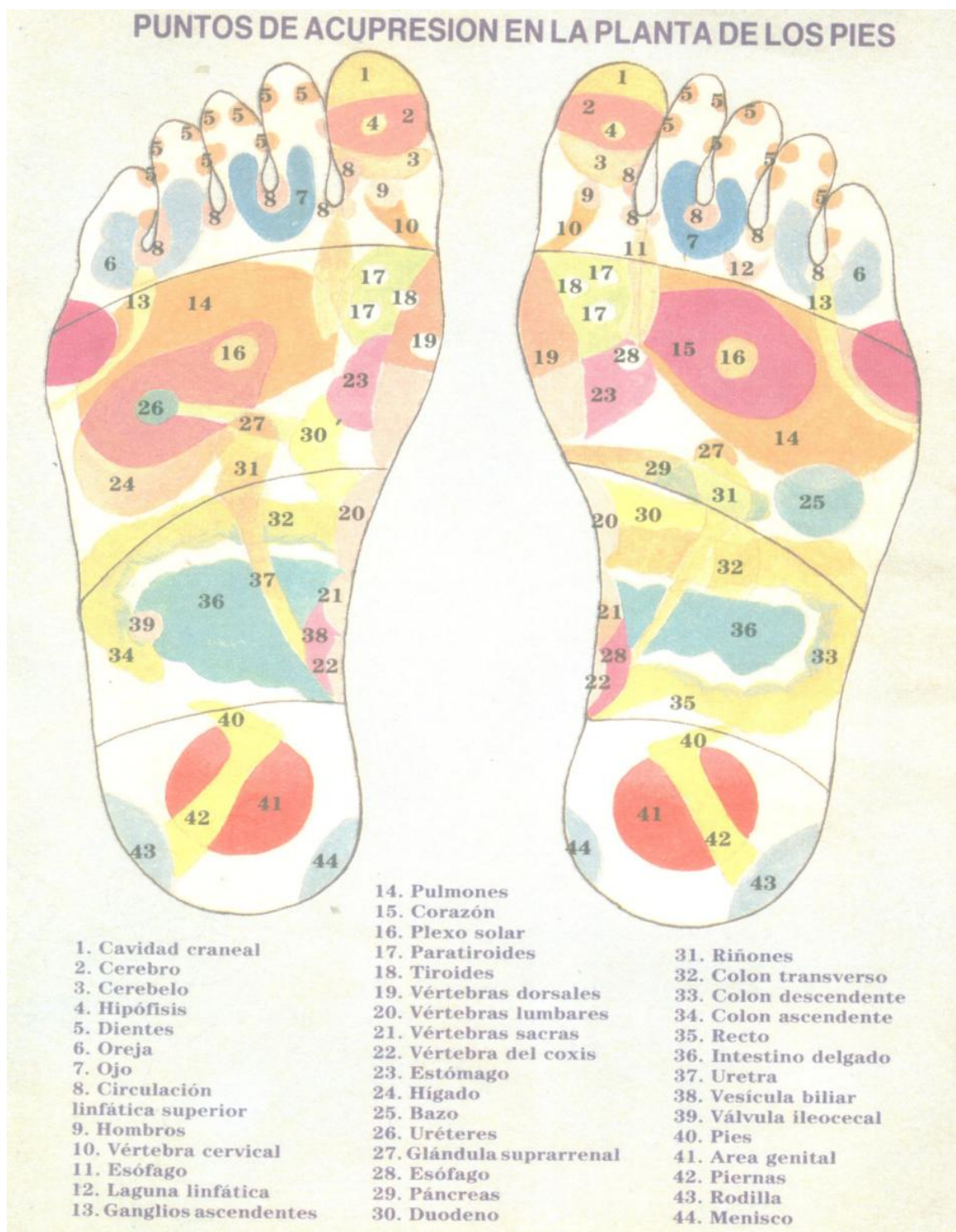
Aplicar un trapo previamente calentado por medio de una plancha y poner de inmediato, antes que se enfríe, sobre el oído donde se siente el zumbido.

Remedio para los acufenos o tinnitus N° 9

Presionar ambas orejas contra la cabeza varias veces por día y usar los dedos: pulgar e índice para masajear los extremos exteriores de ambas orejas, incluyendo los lóbulos. Igualmente, presionar y masajear el área debajo de los dos últimos dedos en la palma de cada mano, y/o en la planta del pie, entre el dedo meñique y el medio. (Remedio de acu-presión).

**MUY IMPORTANTE LA SAL DE MAGNESIO PARA TRATAR LOS ZUMBIDOS DE MANERA EFECTIVA.**



**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**[anapucci.chunhua@gmail.com](mailto:anapucci.chunhua@gmail.com)[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)<http://www.nueva-esia.com/><https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

## Recomendaciones

Adoptar una dieta alta en fibra y baja en grasas, que incluya especialmente alimentos que contengan magnesio y potasio (son buenas fuentes los albaricoques, las papas horneadas, las bananas, la remolacha, las verduras con hojas y las nueces) lo cual mejora la circulación y disminuye los ruidos molestos.

Evitar el consumo de café y alcohol.

Practicar ejercicio y deportes suaves para activar la circulación sanguínea.

Evitar la introducción del dedo, objeto puntiagudo o bastoncitos de algodón si se siente el oído taponado, ya que puede causar infecciones o heridas.

Practicar técnicas de relajación si el zumbido tiene origen en el estrés.

Evitar la introducción de algún líquido en el conducto auditivo si se sospecha de perforación timpánica.

Acudir a un especialista cuando el tinnitus o acúfenos es persistente o recurrente para averiguar la causa que los produce y tratarlos de manera específica.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

## Resumen de varios tratamientos:

1. **Amplificación.** El uso de prótesis auditivas puede reducir o eliminar algunos tipos de acúfenos. Si el paciente tiene una pérdida de audición y el acúfeno está en las frecuencias del habla, este procedimiento será el más adecuado. Las prótesis amplificarán el ruido externo y enmascararán el acúfeno.
2. **Enmascaradores.** Desde 1977 se vienen usando estos aparatos también llamados generadores de ruido. Externamente son parecidos a las prótesis auditivas y emiten un ruido específico. Para algunos pacientes, este ruido externo es más agradable que escuchar el sonido de su acúfeno. Algunas veces, un enmascaramiento efectivo se puede conseguir con enmascaradores nocturnos, cintas o compac disc especiales e incluso, la señal de la radio sin emisión.
3. **Biofeedback.** Es un método de relajación que ha tenido mucho éxito con los dolores de cabeza y las migrañas. Es muy efectivo al enseñar a las personas a enfrentarse al estrés. Se ha comprobado como el estrés empeora considerablemente la percepción del acúfeno. Enseñar a controlar el estrés puede ser de utilidad en algunos casos.
4. **Fármacos.** Se han estudiado varios fármacos para tratar de eliminar el acúfeno. La efectividad de estos fármacos ha sido muy baja, solo han ayudan a un pequeño grupo de pacientes. La más efectiva ha sido la **Lidocaina**, sin embargo, debe de ser administrada vía intravenosa, sus efectos no son definitivos y tiene varios efectos secundarios no deseados.
5. **Habitación Auditiva.** Es una nueva técnica que trata de re-entrenar el sistema auditivo enseñando al paciente a prestar atención hacia otros elementos de su mundo sonoro. Se utilizan unos aparatos similares a los enmascaradores combinados con unos ejercicios que favorezcan tanto la habitación a la percepción del acúfeno como la reducción del estrés que puede haber generado la presencia de este.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

6. **Tratamientos dentales.** Se usa en pacientes con acúfenos y disfunciones temporomandibulares.  
Los síntomas de esta disfunción temporomandibular son dolor detrás del oído, ruidos al masticar y acúfenos.
7. **Counselling.** Incluye terapias cognitivo-conductuales, medidas educativas y terapias de grupos. Son las soluciones propuestas para aquellos pacientes que no son capaces de enfrentarse por sí mismos a su acúfeno.
8. **Implantes cocleares.** Esto es una técnica limitada a las personas con sorderas profundas. Muchas de estas personas han notado una mejoría al ser implantados.
9. **Estimulación Eléctrica.** Es una terapia aun en fase experimental en la que se transmite energía eléctrica a la cóclea vía unos electrodos colocados cerca del oído. Aunque algunos pacientes han mejorado, algunos han empeorado considerablemente con este tipo de terapia. No es recomendable ya que aun se encuentra en fase de estudio.
10. **Otros.** Algunos pacientes han encontrado ayuda en la hipnosis, la acupuntura, la homeopatía y algunas medicinas alternativas.

En muchos casos no se encuentra causa y es muy común atribuirlo a un problema de riego del oído. Ésta es una de las muchas teorías que intentan explicar este síntoma. Pero la que parece estar más fundamentada, tanto por la información experimental como por los estudios clínicos, explicaría este síntoma por el desequilibrio en la actividad de los dos tipos de células en el oído interno (células ciliadas externas e internas) que originaría una serie de cambios en la actividad neuronal de la vía auditiva que podrían conducir a la percepción del acúfeno. Este acúfeno sería una señal sensorial débil que se vería potenciada en su viaje desde el oído interno hasta la corteza auditiva donde sería registrada como un sonido con especial significación.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

Por tanto la molestia estaría originada en la vía auditiva, debido a que la señal del acúfeno se procesaría como un sonido importante, y no en el órgano productor del acúfeno (normalmente el oído).

**Otros Tratamientos**

Es muy común indicar tratamiento médico con vasodilatadores o antiisquémicos basándose en una posible causa vascular como se ha comentado antes. Generalmente este tipo de tratamiento tiene poco éxito y no ayuda a que desaparezca la molestia.

El tratamiento que está dando un **resultado en más del 80 % de los casos es el TRT (Tinnitus Retraining Therapy) o terapia de reentrenamiento de la vía auditiva.**

El TRT tiene como objetivo conseguir la habituación, quitando primero la especial significación que tiene el acúfeno para el paciente y que suele ser interpretado como una amenaza, como algo intrusivo, que puede desde solamente preocupar, hasta molestar o interferir con la vida normal afectando al sueño, a la concentración en el trabajo, etc. Cuando una señal de cualquier tipo (visual, olfatoria, etc), en este caso auditiva, pierde significación y se convierte en una señal neutra, deja de ser percibida de forma consciente y hablamos entonces, de habituación.

Empezar esta terapia requiere unas consultas largas. La primera puede llevar aproximadamente dos horas y las visitas de seguimiento entre media y una hora dependiendo de las exploraciones audiológicas que vayan siendo necesarias a lo largo del tratamiento.

Conseguir la habituación depende de la molestia que tenga el paciente, de los factores causantes de esa molestia, del tiempo de evolución y de la existencia de hiperacusia. Como término medio se suele hablar de unos 18 meses. En este tiempo se hacen una media de 5-6 visitas de seguimiento. Pero el tratamiento es personalizado y hay pacientes que requieren menos o más visitas. En la primera visita se valora la molestia que causa el acúfeno y el estado del oído y de la vía auditiva.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

El grado de molestia se evalúa mediante unos cuestionarios que cumplimenta cada paciente y una historia clínica específica para determinar los factores que han potenciado la señal del acúfeno desde el oído hasta el cortex. Se hace después, un estudio del oído y de la vía auditiva para determinar la audición, el acúfeno y la existencia de hiperacusia. Además, puede ser necesario realizar otras pruebas, como por ejemplo la resonancia magnética.

En función de esto se indica el tratamiento oportuno en cada caso. Los elementos fundamentales del TRT son el Consejo Terapéutico y la Terapia Sonora.

Mediante el Consejo Terapéutico se le explica al paciente en cada caso qué le pasa y por qué le pasa, para que el acúfeno pierda significación y se convierta en una señal neutra. Con la Terapia Sonora se pretende disminuir la percepción del acúfeno a nivel cortical. Para conseguirlo se aconseja a todos los pacientes evitar el silencio; además según el grado de afectación puede requerir generadores de sonido que se usan según una pauta concreta, o audífonos en caso de que exista una pérdida auditiva.

### **Necesitas**

Solucion 1.- 5 gramos de Muérdago y agua.

Solucion 2.- Geranio, alcohol de 40 grados.

Solucion 3.- Jengibre y agua.

Solucion 4.- sésamo.

Solucion 5.- En uso externo... perejil, aceite de oliva y un poco de sal.

### **Pasos**

Solucion 1.- MUERDAGO. Por sus propiedades hipotensoras mejora la terrible sensación de zumbido en los oídos. (Cuece durante 15 minutos una cucharadita de ramas y hojas por taza y bébelo. No sobrepases esta cantidad (5 gr de planta como máximo al día.)Es un arbusto parasito de la familia de las Lorantáceas, generalmente vive arraigado sobre las grietas de los troncos y ramas de algunos árboles. El té de muérdago es utilizado para bajar la presión arterial, cumple funciones vasodilatadoras, es diurético, sedante y antiespasmódico.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

Ayuda a disminuir el nivel de colesterol en la sangre y prevenir la arterioesclerosis. También se usa en casos de artrosis, de artritis deformante y patologías degeneradoras de las articulaciones.

Solucion 2.- GERANIO. Realiza una esencia de geranio macerando un pedazo de la planta entera en alcohol de 40 grados. Deja reposar durante 20 días en un lugar cálido y listo, aplica unas gotas de esta esencia dentro del oído y pronto sentirás una sensación de alivio. Puedes hacer esto varias veces al día.

Solucion 3.- JENGIBRE. Ayuda a combatir al zumbido en los oídos y el mareo. Infusión de una cucharada de té por taza (tomar hasta 3 tazas diarias).

Solucion 4.- SESAMO. Muy utilizado desde la antigüedad en china para reducir el tinnitus, (comer semillas de sésamo durante las comidas).

Solucion 5.- En uso externo. Haz una pequeña mezcla en la palma de tu mano, utilizando perejil y aceite de oliva añade un poquito de sal e introduce esta mezcla en el oído, pronto sentirás una sensación de alivio.

**Importante**

Se ha demostrado que una alimentación adecuada puede reducir una mala sensación por los sonidos desagradables o retrasar la aparición del molesto tinnitus. Los alimentos vegetales resultan más recomendables que los animales por su bajo contenido en grasas saturadas y por su contenido en minerales y fibra.

Entre algunos debemos destacar los alimentos ricos en zinc: las espinacas, el apio, los espárragos, las borrajas, los higos, las patatas, las berenjenas, los pepinos, las coles de brúcelas etc.

Los alimentos ricos en potasio: los plátanos, las nueces, las patatas, germen de trigo, acelgas, calabazas, berros, zanahorias, soya, etc.

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS****ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

## **Tratamiento Homeopático Del Tinnitus**

Lo que normalmente mucho pacientes con tinnitus observan es una gran oferta de medicamentos, tales como el neramexane, los enmascaradores de acufenos, el tanakene, entre otros como solución a su problema. Sin embargo, para el caso concreto del tinnitus existe un medicamento homeopático de gran aceptación en los Estados Unidos (donde al menos 50 millones de personas han padecido de tinnitus) llamado “Tinnitus Control”.

Tinnitus Control es un remedio homeopático en presentación de capsulas y espray cuyo principal propósito es eliminar los síntomas que todo acufeno padece tales como el zumbido, el pitido, el silbido y/o el mareo, mientras se obtiene una cura total. En comparación con los medicamentos convencionales, este remedio procura que el organismo logre nivelar su fuerza vital y elimine completamente el padecimiento de quien lo consume.

Este remedio homeopático, en su presentación de espray, está compuesto por extracto de árnica, sulfato de quinina, hierro, fosfato de potasio, pulsatila, sílicea y tiosinamina y únicamente está contraindicado para mujeres en lactancia o en embarazo. Puede ser utilizado por cualquier persona, siguiendo las instrucciones pertinentes. Para pacientes con tinnitus mayores a 12 años, este tratamiento homeopático se aplica dos veces en el día debajo de la lengua, 20 minutos antes de cada comida.

Hay muchos tratamientos naturales para el tinnitus que pueden ser parte de la cura total del problema. Dentro de los más efectivos esta la tratamiento del tinnitus, y se recomienda ampliamente su uso cuando parece no haber causa aparente del origen del problema. Otra de las soluciones más sencillas y menos comentadas consiste en el consumo regular de zinc, vitamina B12 y B6. Se realizó un estudio con más de 1000 pacientes con tinnitus y se descubrió que su gran mayoría tenían deficiencias en estos tres elementos, especialmente en zinc. Aumentar la ingesta de alimentos ricos en zinc como el



<http://sites.google.com/site/aontao/>

*nueva-esia*

Chun-Hua y Aon

**ANTI- ACUFENOS - ANTI- TINNITUS - ANTI- ZUMBIDOS**

**ejercicios prácticos para la mejoría de los síntomas**

[anapucci.chunhua@gmail.com](mailto:anapucci.chunhua@gmail.com)

[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)

<http://www.nueva-esia.com/>

<https://sites.google.com/site/sabiduriainiciaticaancestral/>

salvado de trigo, las ostras, el hígado de cerdo y el germen de trigo puede ayudar enormemente a incrementar los volúmenes de esta sustancia en tu organismo.

Cuando no existen causas físicas ni deficiencias alimenticias que puedan considerarse como originadoras del tinnitus, es momento de descubrir si hay alguna causa asociada al estrés y la ansiedad. Hay estudios que sugieren que muchas personas en realidad no padecen de tinnitus y que más bien, este es un síntoma asociado a problemas con relaciones afectivas, sociales o familiares que se encuentran deterioradas. Desde este punto de vista, cualquier zumbido o silbido en los oídos es interpretado por el sistema nervioso autónomo de una manera equivocada, generando aun más estrés. Con una combinación de la terapia de reentrenamiento del tinnitus y una terapia para el manejo de la ansiedad es posible deshacerse del problema.

(varios extractos tomados de diferentes fuentes de la web.)

Solicitar CURSO ONLINE de:  
SONIDOS CURATIVOS CON  
EJERCICIOS TERAPÉUTICOS  
para sanar los órganos vitales  
y mejorar su funcionamiento.

Solicitar CURSO A DISTANCIA de:  
OCHO POSTURAS PARA  
RECONSTITUIR LA BIOENERGÍA  
para aumentar la vitalidad y el vigor,  
y elevar las defensas del sistema inmunológico.

[alejandronepote@gmail.com](mailto:alejandronepote@gmail.com)

<http://sites.google.com/site/aontao/>