

CONSULTA DRS. NIETO S.C.

Especialista en Otorrinolaringología

C/ Asunción 31- 2º

41011 SEVILLA

Tfno.- 954270116

www.drnieto.es

PACIENTE:

RECOMENDACIONES PARA LOS ACUFENOS

- Evitar ruido intenso sin protección.
- Evitar, en lo posible, el consumo de cafeína, alcohol y tabaco.
- Evitar fármacos con cafeína.
- Aparatos caseros para enmascarar el ruido (se puede enmascarar con otros sonidos o ruidos, como la música a bajo volumen, los relojes u otros sonidos. Los acúfenos aumentan al ir a la cama en la noche debido al silencio. Cualquier sonido en el cuarto, como un humidificador, una máquina que produzca ruidos blancos o uniformes, o un lavaplatos, puede ayudar a reducir su percepción y hacerlo menos irritante)
- Es recomendable tratar de aprender algunas formas de relajarse, ya que el estrés y la ansiedad, empeoran el ruido.
- Es recomendable descansar suficientemente y dormir con la cabeza levantada en una posición elevada. Esto disminuye la presión sanguínea en el cráneo y los ruidos pueden reducirse notablemente.