

TERAPIA DESENSIBILIZADORA DE ACÚFENOS -

La siguiente propuesta de **Terapia desensibilizadora para acúfenos** surge de la experiencia personal y profesional de **José Juan Ramírez Calvín**, Audiólogo Protésico y miembro de la Comisión de Audiología de ASMES, autor del proceso desarrollado a lo largo del tiempo para favorecer la habituación a un **acúfeno bilateral de diferentes frecuencias**, percibido en forma de silbidos, zumbidos, pitidos y otras manifestaciones sonoras.

Se trata de una propuesta **personal, desarrollada y adaptada progresivamente a las necesidades individuales**, teniendo en cuenta que la respuesta a la estimulación sonora puede variar en función de cada momento y de las características de cada persona. Durante su aplicación, los sonidos utilizados pueden producir diferentes respuestas, desde una percepción más intensa o reactivación del acúfeno hasta una disminución de su percepción mediante el enmascaramiento parcial.



El objetivo de esta propuesta es favorecer, mediante un proceso **progresivo y constante de estimulación sonora**, una mayor habituación al acúfeno y reducir el impacto que este puede generar en la vida cotidiana. En la experiencia de su autor, la aplicación continuada del procedimiento permitió disminuir el grado de interferencia del acúfeno en el día a día y mejorar su calidad de vida, aunque la percepción del acúfeno no desapareció y continuó presentándose de forma fluctuante y, en determinados momentos, con una intensidad elevada.

La experiencia descrita pone de manifiesto que **la respuesta a este tipo de estrategias es**

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

CIF G-66856543

C/ Azabache, 1

28019 - MADRID (ESPAÑA)

asmes.org

info@asmes.org

individual y que un procedimiento que puede resultar útil para una persona no necesariamente produce los mismos efectos en otra. Por este motivo, la propuesta debe entenderse como una experiencia y orientación desarrollada por su autor, cuya aplicación debe adaptarse a las características y necesidades de cada persona.

¿En qué consiste la propuesta?

La terapia desensibilizadora se plantea mediante la utilización de **música y sonidos**, pudiendo emplearse música de relajación, yoga, Reiki, Taichí, sonidos ambientales o sonidos de la naturaleza, disponibles en diferentes formatos y plataformas.

Durante las **seis primeras semanas**, la propuesta contempla la utilización de auriculares, preferentemente de diadema, o, en el caso de personas usuarias de prótesis auditivas, la posibilidad de reproducir los sonidos a través de estas mediante conexión Bluetooth con el dispositivo reproductor.

El procedimiento se plantea de forma **progresiva**, adaptando la intensidad sonora a la tolerancia y al confort auditivo de cada persona. El objetivo no es forzar la escucha ni generar molestias, sino desarrollar gradualmente la exposición sonora dentro de unos niveles que resulten confortables.

Programa de 11 semanas

La propuesta se desarrolla a lo largo de **11 semanas**, mediante una exposición progresiva a los sonidos utilizados, ajustando la intensidad de forma gradual y respetando en todo momento el **confort auditivo de la persona**. El principio fundamental durante todo el proceso es que el sonido debe resultar **perceptible, pero no molesto**, y que cualquier incremento de intensidad debe realizarse únicamente cuando pueda tolerarse cómodamente.

Semanas 1 a 6: adaptación progresiva con auriculares o prótesis auditivas

Semana

1

Se realiza una sesión de **una hora diaria**, utilizando un volumen que permita escuchar el sonido **sin esfuerzo y sin que resulte molesto**.

Semana 2

Se incrementa ligeramente el volumen respecto a la semana anterior. Si este aumento produce molestias, **se mantiene durante toda la semana el nivel utilizado en la semana anterior**, sin forzar la progresión.

Semana 3

Se vuelve a valorar un nuevo incremento del volumen, siempre teniendo como prioridad el **confort y la comodidad durante la escucha**. Si el aumento resulta molesto, se mantiene el nivel anterior.

Semana

4

Si la evolución permite continuar aumentando la intensidad, se realiza un nuevo incremento de forma moderada. El sonido debe seguir siendo confortable y **sin llegar a ocultar completamente**

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE MÉNIÈRE ESPAÑA

CIF G-66856543

C/ Azabache, 1

28019 - MADRID (ESPAÑA)

asmes.org

info@asmes.org

la percepción del acúfeno.

Semana

5

Se continúa con la progresión gradual del volumen. Si el incremento respecto a la semana anterior resulta molesto, se vuelve al nivel de volumen previamente tolerado.

Semana

6

Se mantiene durante esta semana **el nivel de volumen más alto que haya podido alcanzarse de forma comfortable**.

Semanas 7 a 11: transición a una fuente sonora externa

A partir de la **semana 7**, se modifica el sistema de escucha utilizado hasta ese momento. Se deja de utilizar el auricular o la escucha a través de las prótesis auditivas y se pasa a utilizar **una fuente sonora externa**, según las posibilidades de cada persona.

Semanas

7

a

10

Durante las tres semanas siguientes se continúa con una **progresión gradual del volumen de la fuente sonora externa**, siempre respetando el confort auditivo y evitando niveles que resulten molestos.

Semana

11

Se mantiene durante una semana **el nivel de volumen más alto alcanzado de forma comfortable** con la fuente sonora externa.

Finalizado el ciclo

Una vez completadas las 11 semanas, la propuesta plantea **volver a iniciar el proceso desde el principio**, utilizando nuevamente los auriculares o las prótesis auditivas y siguiendo de nuevo la progresión establecida.

Criterio fundamental durante todo el proceso: la progresión del volumen debe adaptarse a la tolerancia individual. Si un incremento produce molestias, no se debe forzar la subida, sino mantener el nivel previamente tolerado.

José Juan Ramírez Calvín

Audiólogo Protésico y miembro de la Comisión de Audiología de ASMES