



Ese zumbido insoportable

España es uno de los países más ruidosos del mundo y se encuentra a la cabeza de Europa en contaminación acústica debido en primer lugar al tráfico.

Sué son los acúfenos? Son sensaciones acústicas percibidas en uno o ambos oídos, sin que exista una fuente sonora externa que los produzca. La persona puede pensar que está escuchando un escape de aire, agua corriendo, el interior de una concha marina o notas musicales. Se calcula que alrededor del 18 % de la población padece algún tipo de acúfenos. Hay que diferenciar zumbidos de alucinaciones auditivas que sugieren enfermedades psiquiátricas o intoxicaciones con drogas. En estos casos, los pacientes aseguran escuchar voces o música.

¿A que se deben?

Casi siempre se asocian a enfermedades del oído y suelen ser el resultado de una lesión de las células del oído interno que actúan como minúsculos micrófonos. Si el sonido es muy intenso, las células pueden llegar a lesionarse, perdiendo sensibilidad al sonido; y por otro lado, pueden continuar emitiendo descargas eléctricas aun sin la presencia de un sonido real. Si la lesión es leve, podrá recuperarse, pero si antes de recuperarse vuelve a ser maltratada, la recuperación no será total y comienza la pérdida de audición o hipoacusia. Al principio esta pérdida es casi imperceptible, pero lamentablemente, va siendo mayor y cuando uno se da cuenta, ya es demasiado tarde. A partir de 65 decibelios el ruido empieza a ser molesto y por encima de 85 es perjudicial para la salud. No se sabe con certeza que ocurre para que la persona «escuche» sonidos cuando no hay una fuente sonora

externa. El origen puede ser infeccioso, traumas acústicos como disparos, música estridente... O por lesiones que se producen alrededor de los oídos e incluso en zonas alejadas del oído como soplos cardíacos, problemas de

la columna cervical, hipertensión... El consumo de alcohol, cafeína, antibióticos, aspirina y otras drogas también puede causar ruidos en los oídos. También puede ser signo de alergia, anemia o hipertiroidismo. En muy raras

ocasiones se debe a un problema más grave como un tumor cerebral o un aneurisma.

¿Cómo afectan a quien los padece?

La persona no descansa, le impide conciliar el sueño, le cuesta concentrarse y se sienten angustiados y sin esperanza de poder encontrar solución a su problema. En casos más graves está relacionado con la depresión y la ansiedad. Cuando aparece hipoacusia el problema empeora porque aparecen dificultades para mantener una conversación y uno se puede sentir socialmente aislado. Inclusive se reducen las posibilidades laborales. Por otra parte, convivir con el zumbido genera irritabilidad, insomnio y falta de atención. Es frecuente que estos pacientes no encuentren comprensión por su entorno familiar, al ser una alteración que no se ve.

Tratamiento

Evitar los ruidos intensos, la ingesta de alcohol, café, te, refrescos de cola, la nicotina, y otros excitantes, así como las dosis altas de aspirina porque empeoran los acúfenos. El uso de medicamentos como los antiarrítmicos, antihipertensivos, vasodilatadores, tranquilizantes y anticonvulsivantes puede atenuar la intensidad de los acúfenos. La Terapia de Reentrenamiento del Tinnitus, intenta desconectar al paciente de sus acúfenos y conseguir la indiferencia. Se recomiendan técnicas de relajación, Yoga o Tai Chi ya que la sensación de estrés o de ansiedad puede empeorar el problema.



ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

La acupuntura en algunos casos

En la Medicina Biológica se realizan tratamientos integrales del paciente, corrigiendo mediante medicamentos antihomotoxicológicos las alteraciones funcionales, síntomas físicos e incluso psíquicos del paciente. La Homeopatía cuenta con medicamentos

tan variados como Cannabis Indica, Menyantes, Salicylicum acidum, y Cimicifuga racemosa entre otros. La Acupuntura trata puntos específicos para los acúfenos según sea el origen de los mismos. La Terapia Neural es útil para corregir los posibles focos interferentes.

La manipulación de la columna vertebral, sobretodo cervical y la placa de descarga en pacientes que padecen problemas en la articulación temporomandibular y por supuesto, las técnicas relajantes y psicoterapéuticas son buenas alternativas.

CURIOSIDADES

Los ojos son el espejo del alma y del cuerpo

Para la Iridología, los ojos reflejan las anomalías de las distintas partes del cuerpo. No es una ciencia exacta, y por sí sola no tiene valor sino se acompaña de una historia clínica, una exploración general y métodos diagnósticos. El descubrimiento de la Iridología se atribuye al médico húngaro I. von Peczely, que nació en 1826. Al parecer, siendo niño, un búho entró en su habitación y al sujetarlo por una pata e intentar huir el animal, se la rompió. En ese momento apareció una mancha oscura en la parte inferior del iris del mismo lado. Al curar la fractura la mancha desapareció.

¿Qué es la Aromaterapia?

En el siglo XII los Perfumes de Arabia, es decir, los aceites esenciales, eran famosos en Europa. El químico R. Gattefossé acuña el término de Aromaterapia en 1928. Los aceites esenciales son sustancias aromáticas y volátiles, producidas por las plantas y extraídas por destilación, que poseen cualidades terapéuticas. Se absorben a través de la piel o por medio de inhalaciones, pasando al torrente circulatorio. Los más usados son: Lavanda, Manzanilla, Romero, Tomillo, Eucalipto, Mejorana, Arbol de Té, Geranio y Jazmín. Contraindicaciones: el embarazo, la epilepsia y estar tomando productos Homeopáticos.

No desgaste sus dientes

Las llamadas placas de descarga o de mordida son dispositivos intraorales confeccionados en general con acrílicos transparentes que se utilizan normalmente durante la noche y que sirven como terapia del bruxismo (rechinar de dientes), para prevenir el desgaste de la dentadura, para relajar la articulación temporomandibular que puede ser el origen de dolores de cabeza y contracturas a nivel de los trapecios y cuello.

ENSALADA TEMPLADA DE CALABAZA CON CASTAÑAS



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

- 250 grs de calabaza
- 100 grs de calabacín
- una cebolleta o cebolla
- 100 grs de espinacas
- semillas de sésamo
- alga Dulce o Arame (opcional)
- aceite de oliva virgen extra
- sal marina

PREPARACIÓN

1. Se trocean la calabaza, calabacín y la cebolla
2. Se cuecen al vapor unos 15 minutos junto con las espinacas, las algas previamente remojadas y las castañas que pueden necesitar unos minutos más.
3. Se pelan las castañas y se trocean
4. Aliñar con aceite de oliva virgen extra y sal marina
5. Espolvorear con sésamo

PROPIEDADES

La calabaza se recolecta a finales de verano o principios de otoño. Tiene propiedades medicinales, es vermífuga (elimina parásitos intestinales), laxante y desintoxicante y elimina la mucosidad de la garganta y el aparato respiratorio. Es muy rica en potasio, vitamina C, betacaroteno y en menor cantidad vitamina E y B1. Es ideal en dietas de pérdida de peso por su bajo contenido en calorías y grasas, y además elimina líquidos.