

Aspectos psicológicos y tratamiento cognitivo-conductual del tinnitus (pp. 77-92)

Gerhard Andersson y Liria Ortiz

Universidad de Uppsala, Hospital Universitario de Uppsala (Suecia)

Este artículo presenta una vista general sobre tinnitus (sonido o zumbido en los oídos) y sus efectos psicológicos. Más adelante, se analiza la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) con pacientes que tienen tinnitus. Diversos estudios han confirmado una conexión entre factores psicológicos, como angustia y depresión y tinnitus grave. Informes preliminares señalan que una proporción de pacientes con tinnitus padecen de problemas psicológicos, en particular depresión. Las estrategias de evaluación usadas en TCC con estos pacientes comprenden entrevistas estructuradas, cuestionarios de llenado diario y cuestionarios validados donde el paciente relata por ejemplo como siente que va evolucionando a medida que el tratamiento avanza. El tratamiento incluye relajación, visualización, técnicas de distracción, consejos en cuanto a sonidos ambientales, manejo de sueño, reestructuración cognitiva de los pensamientos y creencias asociadas con el tinnitus. El tratamiento termina con técnicas para prevenir una eventual recaída como consecuencia de las fluctuaciones anímicas causadas por el tinnitus. Los efectos del tratamiento psicológico según los principios de TCC son examinados. Se concluye que TCC muestra resultados prometedores como tratamiento de las molestias relacionadas con el tinnitus.