

¿Tiene zumbidos constantes? El COVID-19 podría causar tinnitus

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El tinnitus es un zumbido en uno o ambos oídos que se activa dentro del sistema auditivo; es un síntoma de una anomalía o lesión y no de una enfermedad específica
- › El tinnitus es una secuela de la enfermedad por COVID-19 y una reacción adversa de la vacuna antiCOVID. Aún se desconoce cómo se produce esta secuela; pero se cree que el virus puede infectar las células del oído interno y la proteína spike puede interrumpir el suministro de sangre a las estructuras sensibles que se encargan de la audición
- › Un estudio descubrió que el 53 % de las personas con COVID de leve a moderado experimentan pérdida auditiva neurosensorial, que fue uno de los síntomas que experimentaron todos los pacientes que tomaron remdesivir. Otras secuelas del COVID incluyen fatiga, problemas de memoria, depresión, ansiedad, cambios de humor y dolor en las articulaciones
- › Una de las estrategias clave para prevenir infecciones y tratar las secuelas es proteger y fortalecer su microbioma intestinal. Los médicos también recomiendan implementar un enfoque holístico, descansar e incrementar poco a poco el nivel de actividad

Muchas personas que contrajeron COVID-19 en 2020 aún tienen secuelas de la enfermedad, y algunas experimentaron síntomas durante varias semanas o incluso meses antes de recuperarse por completo. Cuando los síntomas duran mucho tiempo se les denomina secuelas del COVID, COVID crónico, COVID prolongado o secuelas posagudas de la infección por SARS-CoV-2 (PASC por sus siglas en inglés).¹

Una de estas secuelas es el tinnitus o zumbido en los oídos. Los médicos también señalan que las secuelas del COVID son muy similares a las de la encefalomiелitis miálgica, que también se conoce como síndrome de fatiga crónica o EM/SFC.² Los médicos de la Universidad de Columbia quieren descubrir si estos dos problemas de salud se relacionan de alguna manera o son lo mismo.

Mady Hornig, psiquiatra de la Facultad de Salud Pública Mailman de Columbia, ha contribuido con investigaciones importantes de más de una década de estudio sobre el EM/SFC y ayudó a establecer que se trata de una enfermedad biológica. En una entrevista dijo que los próximos años podrían traer una ola nunca antes vista de enfermedades similares al EM/SFC.³

¿Qué es el tinnitus?

El tinnitus es un zumbido en uno o ambos oídos que se activa dentro del sistema auditivo, que comienza con el oído externo y termina con el nervio auditivo que conduce al cerebro. Entre estos órganos hay muchas estructuras pequeñas que transportan vibraciones de aire que el cerebro interpreta como sonidos específicos.⁴

Las personas con tinnitus lo describen como un zumbido en los oídos, aunque el tono puede variar y percibirse como un rugido, chillido o silbido. Hay varias enfermedades que pueden causar tinnitus o bien, el problema podría deberse a algo tan simple como una obstrucción del canal auditivo, por ejemplo, demasiada cerilla.⁵

Los problemas de salud que causan tinnitus incluyen infecciones del oído y sinusales, enfermedades cardiovasculares, tumores cerebrales, cambios hormonales en mujeres y anomalías de la tiroides. A veces es el primer signo de pérdida auditiva o puede ser el efecto secundario de un medicamento.

Cleveland Clinic señala que aún falta mucho por aprender sobre el tinnitus.⁶ Sarah Sydlowski, audióloga, compara el tinnitus con el síndrome del miembro fantasma, que es cuando se siente dolor en una parte del cuerpo que ya no está, como la pierna o el brazo. Y dijo:

“Por lo general, el tinnitus es el resultado de algún daño en el oído interno (cóclea). Cuando esto sucede, la cóclea no deja de funcionar por completo, ya que aún puede escuchar ciertos sonidos. Y cuando su oído interno no funciona bien, comienza a producir sonidos para reemplazar los que debería escuchar de forma natural. Es el síndrome del ruido fantasma”.

Esta área del sistema auditivo tiene pequeñas arterias que nutren y oxigenan la cóclea y otras células sensoriales.⁷ Interrumpir el suministro de sangre puede dañar estas pequeñas estructuras, por esa razón las enfermedades cardiovasculares y la diabetes también dañan la audición.

Hasta el momento, los investigadores desconocen por qué el COVID-19 afecta el sistema auditivo. Pero algunos plantean la hipótesis que una de causas podría ser la vacuna antiCOVID, que al inflamar los nervios provoca tinnitus. Pero también se sabe que la proteína spike del virus⁸ puede causar daño endotelial, lo que podría afectar el suministro de sangre al sistema auditivo.

Secuela de la enfermedad y reacción adversa a la vacuna

En enero de 2021, una revisión sistemática de la literatura evaluó el efecto que produce el COVID-19 en el sistema auditivo. El estudio⁹ analizó 28 reportes o series de casos, así como 28 estudios transversales que incluyeron reportes de pérdida de audición, tinnitus y vértigo.

Los investigadores extrapolaron las estimaciones de la prevalencia de estos problemas de salud con base en los síntomas que reportaron los pacientes. Descubrieron que entre este grupo de pacientes con COVID-19, el 7.6 % reportó pérdida auditiva, el 14.8 % reportó tinnitus y el 7.2 % reportó vértigo rotatorio.

En octubre de 2021, científicos de Stanford publicaron un estudio¹⁰ en Communications Medicine que relacionó la infección por SARS-CoV-2 con trastornos de audición y equilibrio. La Dra. Konstantina Stankovic, otorrinolaringóloga e investigadora del oído

interno, decidió realizar el estudio tras descubrir que muchos de sus pacientes en su Clínica de Massachusetts reportaban tinnitus, mareos y pérdida de audición.

Los investigadores utilizaron un modelo celular humano y animal de las células del oído interno. Su explicación fue que el virus entró debido a una disfunción celular y de ese modo, infectó las células del oído interno humano. Creen que esta podrá ser la vía por la que el virus afecta la audición y el equilibrio. En un comunicado de prensa, Stankovic dijo:¹¹

"Nuestro estudio demuestra que el virus SARS-CoV-2 que causa COVID-19 puede infectar de forma directa el oído interno. Durante el pico de la pandemia, cuando los pacientes tenían más riesgo de complicaciones mortales, nadie prestaba mucha atención a síntomas como pérdida de audición o vértigo. Era fácil considerar estos síntomas como una simple coincidencia, y en aquel entonces, aún no había análisis de rutina para el SARS-CoV-2".

En diciembre de 2021, otro estudio¹² que se publicó en Indian Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery evaluó la audición de 100 personas que tenían una infección leve a moderada por COVID-19. En ese grupo, 22 recibieron remdesivir para tratar la enfermedad.

Los investigadores encontraron que 31 de los 100 participantes tenían síntomas de oído, tinnitus era el más común, seguido por la pérdida de audición. Se midió la audiometría de tonos puros y se determinó que los 53 pacientes presentaban pérdida auditiva neurosensorial. Todos los pacientes que recibieron remdesivir experimentaron pérdida de audición.

La prueba se realizó como punto de referencia y los investigadores planean repetir las evaluaciones cada tres y seis como seguimiento. Es importante señalar que el porcentaje de pacientes con tinnitus es similar al que se encontró en otros estudios. También se evaluó la pérdida auditiva de alta frecuencia, un síntoma que no se ha abordado de manera consistente en otros estudios.¹³

Al buscar tinnitus en el Sistema de Notificación de Reacciones Adversas a las Vacunas (VAERS por sus siglas en inglés) según los datos que se habían publicado hasta el 28 de enero de 2022, el sistema arrojó 18 349 reportes relacionados con la vacuna antiCOVID.¹⁴ Hasta la fecha se han presentado 1 088 558 reportes, lo que significa que la incidencia de tinnitus relacionado con la vacuna fue del 1.8 % o inferior a la que se reportó después de una infección por SARS-CoV-2.

Estrategias para tratar el tinnitus

Si detecta un silbido o zumbido en alguno de sus oídos que dura más de un día, significa que hay un problema y debe hacer algo al respecto. Debe implementar un tratamiento temprano para ayudar a reducir los efectos dañinos y consultar a un otorrinolaringólogo (ENT) para descartar otros problemas. Mientras que un audiólogo debe encargarse de revisar su audición para descartar pérdida auditiva.

El tinnitus como secuela del COVID puede curarse en cuestión de meses, pero también hay estrategias que un otorrinolaringólogo puede recetar para ayudar a mejorar los síntomas. Si el tinnitus es un síntoma de pérdida auditiva, utilizar un aparato auditivo puede ser de gran ayuda. El audiólogo puede recomendar un dispositivo de ruido blanco para reproducir un ruido ambiental, lo que aminora los síntomas del tinnitus.¹⁵

En la terapia cognitivo-conductual hay estrategias de afrontamiento y técnicas de relajación que pueden ayudar a reducir el impacto de los factores que causan tinnitus. La terapia de reentrenamiento del tinnitus también podría ser muy beneficiosa. Esta estrategia también se conoce como terapia de habituación auditiva y se divide en dos modalidades.¹⁶

En la primera, se genera un sonido de bajo nivel que se emite a través de un dispositivo tipo audífono. Esto puede ayudar a desensibilizar a los pacientes que son sensibles al sonido, así como volver a entrenar al cerebro para que el ruido no cause tinnitus. En la segunda, los pacientes toman terapia en donde les enseñan técnicas para enfrentar el estrés, esta terapia se utiliza como complemento del generador de sonido para volver a entrenar al cerebro.

La musicoterapia es otra forma de tratar el tinnitus que puede ayudar a reducir las reacciones negativas que tiene un paciente y al mismo tiempo, estimular la corteza auditiva. La Universidad de California en San Francisco¹⁷ también utiliza el protocolo de desensibilización acústica de Neuromonics, que utiliza un procesador que se conecta a unos auriculares que reproducen música para la pérdida auditiva según las necesidades de cada persona, y también incluye terapia.

La Asociación Americana de Tinnitus¹⁸ señala que estos son tratamientos y no la cura, ya que no abordan la causa subyacente ni eliminan la señal al cerebro. Es importante mencionar que cada caso de tinnitus es diferente, por lo que el tratamiento depende de las necesidades individuales de cada paciente.

Otras secuelas del COVID

El tinnitus es una de las muchas secuelas del COVID que pueden durar de cuatro semanas o más después de recibir el diagnóstico de la enfermedad. En octubre de 2021,¹⁹ el cardiólogo Dr. Peter McCullough, dio una entrevista en la que habló sobre las secuelas del COVID y los síntomas de sus pacientes. Según el Dr. McCullough, el 50 % de este grupo tendrá indicios de secuelas del COVID:²⁰

“Por lo tanto, cuanto más enferma esté una persona y cuanto mayor sea la duración de la enfermedad, mayor es la probabilidad de sufrir secuelas. Esa es la razón por la que recomendamos el tratamiento a tiempo. Al reducir la duración de los síntomas, la probabilidad de que se desarrollen secuelas es menor”.

De acuerdo con el Dr. McCullough, un documento que presentó el Dr. Bruce Patterson en la Cumbre Internacional del COVID en Roma que se realizó del 12 al 14 de septiembre de 2021, demostró que “en las personas que tuvieron una enfermedad grave por COVID, se puede recuperar el segmento s1 de la proteína spike en los monocitos humanos incluso después de 15 meses” y añadió:²¹

“Eso significa que, el cuerpo se fumigó con el virus y tardara alrededor de 15 meses tratando de eliminar la proteína spike de los tejidos. No es de extrañar que las personas tengan secuelas del COVID”.

Estos síntomas son el resultado de daños en los siguientes sistemas corporales:²²

1. Pulmonar/pulmones
2. Inmunológico/alergia
3. Sistema energético/mitocondrial
4. Corazón
5. Sistema nervioso central/periférico

Desde julio de 2021, las personas con secuelas del COVID están protegidas bajo los²³ Títulos II y III de la Ley para Estadounidenses con Discapacidades que abarca al gobierno estatal y local, así como las instalaciones públicas.

Si los síntomas impiden realizar una o más actividades cotidianas importantes, también se considera una discapacidad según la Sección 504 y la Sección 1557, que protegen contra la discriminación y brindan recursos adicionales. Los signos y síntomas que persisten durante cuatro o más semanas después del diagnóstico de COVID-19 incluyen:^{24,25}

Fatiga	Tos	Dolor articular
Dolor de pecho	Mareos al ponerse de pie	Cambios de humor, ansiedad y depresión
Pérdida del gusto o el olfato	Latidos cardíacos rápidos o fuertes	Cambios en el sentido del olfato o el gusto
Sensación de hormigueo	Problemas para dormir	Mareos al estar de pie
Dolor muscular o de	Falta de aliento o	Problemas de memoria,

cabeza	dificultad para respirar	concentración o sueño
Los síntomas empeoran después de actividades físicas o mentales	Cambios en los ciclos del período menstrual	

Estrategias para tratar las secuelas del COVID

Una de las estrategias clave para prevenir infecciones y tratar las secuelas es proteger y fortalecer su microbioma intestinal. Según un artículo de The BMJ que se publicó el 11 de agosto de 2020, muchos pacientes con secuelas del COVID se recuperan de manera espontánea "al implementar un enfoque holístico, descansar, tratar los síntomas e incrementar poco a poco la actividad". Para agilizar la recuperación, el artículo sugiere:²⁶

"Deben tratar a los pacientes de forma pragmática y sintomática y enfatizar el tratamiento holístico mientras se evita la investigación excesiva. Es posible tratar la fiebre con paracetamol o medicamentos antiinflamatorios no esteroideos.

El seguimiento del estado funcional de personas recuperadas con COVID-19 aún no es una ciencia cierta. Se desarrolló una escala del estado posterior al COVID-19, pero no se validó de manera formal ...

Al parecer, no es necesaria la rehabilitación especializada para la mayoría de las personas, quienes pueden esperar una mejora gradual en los niveles de energía y disnea, con la ayuda de una mejor priorización y establecimiento de objetivos.

En nuestra experiencia, la mayoría de las personas que no ingresaron al hospital, se recuperan bien con cuatro a seis semanas de ejercicio aeróbico ligero (como caminar o Pilates), e incrementar la intensidad según la tolerancia.

Las personas que tienen regresar a trabajar podrían necesitar apoyo para regresar de manera paulatina”.

Un estudio sueco²⁷ demostró que tomar probióticos durante 14 días podría ayudar a aliviar algunos de las secuelas del COVID, como dolor muscular y confusión mental. También recomiendo optimizar su microbioma al evitar los aceites vegetales procesados, alimentos procesados y carnes de animales de granjas industriales.

Consuma más fibra soluble e insoluble, que son nutrientes que alimentan a las bacterias beneficiosas, y coma muchos alimentos fermentados de forma tradicional, como productos lácteos orgánicos de animales camperos, vegetales fermentados y natto.

Fuentes y Referencias

- ¹ Johns Hopkins Medicine, COVID Long Haulers
- ^{2, 3} Columbia Mailman School of Public Health, August 6th, 2021
- ⁴ University of Texas Health, Auditory System Structure and Function
- ⁵ National Institute On Deafness and Other Communication Disorders, Tinnitus
- ^{6, 7} Cleveland Clinic, May 24, 2021
- ⁸ Circulation Research, 2021; 128
- ⁹ International Journal of Audiology, 2021; 60(12)
- ¹⁰ Communications Medicine, 2021; 1(44)
- ¹¹ Stanford Medicine SCOPE December 1, 2021
- ^{12, 13} Indian Journal Of Otolaryngology And Head & Neck Surgery, 2021; 73(4)
- ¹⁴ Open VAERS, COVID reports, Searched Data January 28, 2022 symptom=Tinnitus
- ¹⁵ National Institute on Deafness and Other Communication Disorders, Tinnitus, Section 7
- ^{16, 17} University of California San Francisco Health, Tinnitus Treatments
- ¹⁸ American Tinnitus Association, Treatment Options
- ¹⁹ YouTube October 25, 2021
- ²⁰ YouTube October 25, 2021, 5:43
- ²¹ YouTube October 25, 2021, 6:15
- ²² YouTube October 25, 2021, 6:04
- ²³ Health and Human Services, July 26, 2021
- ²⁴ Mayo Clinic, COVID-19 Long Term Effects
- ²⁵ Centers for Disease Control and Prevention, September 16, 2021
- ²⁶ The BMJ, 2020;370
- ²⁷ Medicines, 2021; 8(9)

