

Recomendaciones

Tinnitus

RUIDOS EN LOS OIDOS

1. Coma bajito en sal.
2. En lo posible haga caso omiso del síntoma, evite concentrarse en el ruido.
3. Opte por medidas de enmascaramiento, durante la noche coloque música Instrumental suave para generar distracción.
4. Evite consumo de bebidas oscuras.
5. Evite consumo de alcohol o cigarrillo.
6. Evite consumo de embutidos o alimentos con demasiados nitritos y preservantes.
7. Evite uso de audífonos o exposición a ruido.
8. Mantenga control de tensión arterial, cifras de glicemia en sangre, niveles de colesterol, triglicéridos, ácido úrico y tiroides.