



EJERCICIOS Y CONSEJOS

Obtén herramientas para paliar los efectos del tinnitus con la nueva aplicación para la gestión del tinnitus Widex Zen. Descarga gratuita desde el App Store y Google Play.



EJERCICIO DE **RELAJACIÓN (1)**

Si estás estresado, sobrellevar el tinnitus te puede costar aún más y hacer que tenses demasiado los músculos. Para relajarte y reducir el estrés, puede ser buena idea hacer determinados ejercicios.

Te recomendamos dedicar 15 minutos diarios a hacer ejercicios de relajación.

A continuación te presentamos unos consejos que deberías tener presentes al practicar los ejercicios.

- Siéntate en una silla cómoda, en un lugar tranquilo y sin distracciones.
- Haz los ejercicios escuchando los tonos Zen, pero si te distraen demasiado, apágalos.
- Quítate los zapatos y ponte ropa cómoda y suelta.
- Si te quedas dormido, no te preocupes.
- Al terminar, cierra los ojos, relájate durante unos minutos, inspira profundamente e incorpórate lentamente.

Relajación progresiva de los músculos

Un ejemplo de relajación progresiva de los músculos sería concentrar toda la atención en los músculos del pie derecho. Inspira y tensa los músculos todo lo que puedas, manteniendo la tensión durante unos ocho segundos; intenta tensar solo los músculos en los que has concentrado tu atención. Siente cómo se tensan y, después, relájalos de golpe. Deja que la tensión y el dolor abandonen los músculos mientras espiras lentamente.

La idea es ir avanzando sistemáticamente, empezando por la cabeza y continuar hasta llegar a los pies. Puedes seguir, por ejemplo, esta secuencia:

- Cabeza (mueca facial), cuello y hombros. Tórax y estómago.
- Parte superior del brazo derecho y mano derecha. Parte superior del brazo izquierdo y mano izquierda.
- Glúteos, parte superior de la pierna derecha y pie derecho. Parte superior de la pierna izquierda y pie izquierdo.

Relaja los músculos de 10 a 15 segundos y repite la secuencia. El ejercicio completo debería llevar unos cinco minutos.

Al terminar, cuenta hacia atrás desde 20 e incorpórate lentamente.

EJERCICIO DE **RELAJACIÓN (2)**

Para relajarte y reducir el estrés, puede ser buena idea hacer determinados ejercicios. Estos ejercicios de «Respiración profunda» e «Imaginación guiada» solo requieren de cinco a diez minutos.

Respiración profunda

Sigue los consejos anteriores, añadiendo esta vez una respiración profunda y rítmica. Debes completar 20 veces el siguiente ciclo:

- Espira completamente por la boca.
- Inspira por la nariz durante cuatro segundos (contando mentalmente «un segundo, dos segundos, tres segundos, cuatro segundos»).
- Mantén la respiración durante cuatro segundos.
- Espira por la boca durante seis u ocho segundos.
- Repite el ciclo 20 veces.

El ejercicio lleva de cinco a siete minutos aproximadamente.

Imaginería guiada

Una vez alcanzado un estado de relajación mediante la respiración profunda, mantén los ojos cerrados y continúa respirando profundamente mientras imaginas estar en el lugar más relajante para ti (por ejemplo tumbado en la playa, flotando en el agua o flotando en una nube).

Intenta utilizar todos los sentidos, imaginando la sensación del aire en tu piel, el aroma del océano o del bosque o el sabor de tu bebida favorita, escuchando los tonos Zen o sustituyéndolos por tu propia música relajante favorita para este ejercicio, por ejemplo las olas del mar, el murmullo de un arroyo o el crepitar de una hoguera.

Cuando termines, cuenta hacia atrás desde 20 e incorpórate lentamente.

El ejercicio de «Imaginería guiada» también puede resultar beneficioso después de la relajación progresiva de los músculos.

CONSEJOS PARA **CONTROLAR LOS PROBLEMAS DE SUEÑO**

Uno de los problemas más comunes entre las personas que padecen tinnitus es la dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido. Es importante intentar solventarlo, puesto que la falta de sueño puede afectar tu facultad de sobrellevar el tinnitus.

Controlar los problemas de sueño

Antes de abordar los problemas de sueño, debes tener presente que un adulto necesita dormir un promedio de ocho horas, si bien este requisito puede variar en función de la edad. A continuación te mostramos una lista de sugerencias para ayudarte a controlar los problemas de sueño:

- Vete a la cama al mismo tiempo todas las noches y pon el despertador a la misma hora todos los días.
- Camina o haz 10 minutos de ejercicio todos los días, pero nunca justo antes de dormir.
- Cierra las cortinas y persianas, manteniendo la habitación lo suficientemente oscura para dormir y con una temperatura agradable.
- Evita ver la televisión, leer o comer en la cama.
- Duerme tumbado de espalda o de lado y evita dormir boca abajo.

- Establece una rutina diaria antes de irte a la cama. Intenta relajarte durante dicha rutina, por ejemplo, dándote un baño caliente.
- Cuando te hayas acostado, respira profundamente y relájate. Siente cómo tus músculos se relajan y piensa en cosas agradables.
- Utiliza un ventilador o un emisor de ruido blanco para contrarrestar el tinnitus.
- Antes de irte a la cama, no hagas nada que estimule el cuerpo o la mente, como ver tu programa de televisión favorito o dedicarte a alguna afición.
- Evita alimentos y bebidas con cafeína. Además del café, contienen cafeína los refrescos, el té y el chocolate. No bebas alcohol una hora o dos antes de irte a dormir.
- Evita dormir la siesta. Si te encuentras muy cansado por las tardes, sal a dar un buen paseo en vez de dormir.

Si sigues teniendo problemas para conciliar el sueño, no te quedes en cama despierto durante más de media hora. En este caso, levántate y haz alguna actividad relajada. No te acuestes hasta que estés relajado y listo para dormir; de este modo reduces el tiempo que pasas despierto en la cama.

LAS **VENTAJAS** DE **ZEN**

El estímulo sonoro desempeña un importante papel a la hora de paliar los efectos del tinnitus. Los sonidos utilizados para la gestión del tinnitus pueden ser sonidos amplificados por audífonos, sonidos del entorno, música o ruido producido por generadores de ruido. Este uso de sonidos puede ayudar a minimizar el contraste entre el sonido del tinnitus y el del entorno sonoro, y supone un alivio de los sonidos molestos. Además, al recibir una mayor cantidad de sonidos, se evita que el cerebro sobrereacte debido a la falta de sonidos.

El sonido también puede ayudarte a relajarte. Debido a que el estrés es uno de los factores más comunes de empeoramiento del tinnitus, la relajación y la reducción del estrés son elementos vitales para una gestión eficaz de este síntoma.

Tus audífonos incorporan un programa Zen que ayuda a paliar los efectos del tinnitus. El programa Zen, que se puede personalizar según tu pérdida auditiva, tiene en cuenta el ruido de fondo mientras se reproduce.