



LA **TERAPIA ZEN** DE WIDEX

Introducción

ASESORAMIENTO DE WIDEX SOBRE EL **TINNITUS**



¿QUÉ ES LA **TERAPIA ZEN** DE WIDEX?

La Terapia Zen de Widex consiste en una serie de pautas sistemáticas para la gestión del tinnitus por parte de audioprotesistas mediante el uso de audífonos Widex con tecnología Zen. Es un método único, ya que se trata de un programa integrado que aborda las tres dimensiones de la angustia causada por el tinnitus: los aspectos auditivos, la atención y los sentimientos.

Los distintos componentes se pueden combinar según las necesidades del paciente. Es posible que los pacientes con pocas o ninguna reacción negativa no necesiten todos los componentes.

El esquema general de la Terapia Zen de Widex resume los elementos esenciales en una guía fácil de usar. Además de este esquema, hemos creado una serie de elementos y herramientas útiles para el servicio al paciente.



EL PROCESO DE RECOGIDA DE DATOS

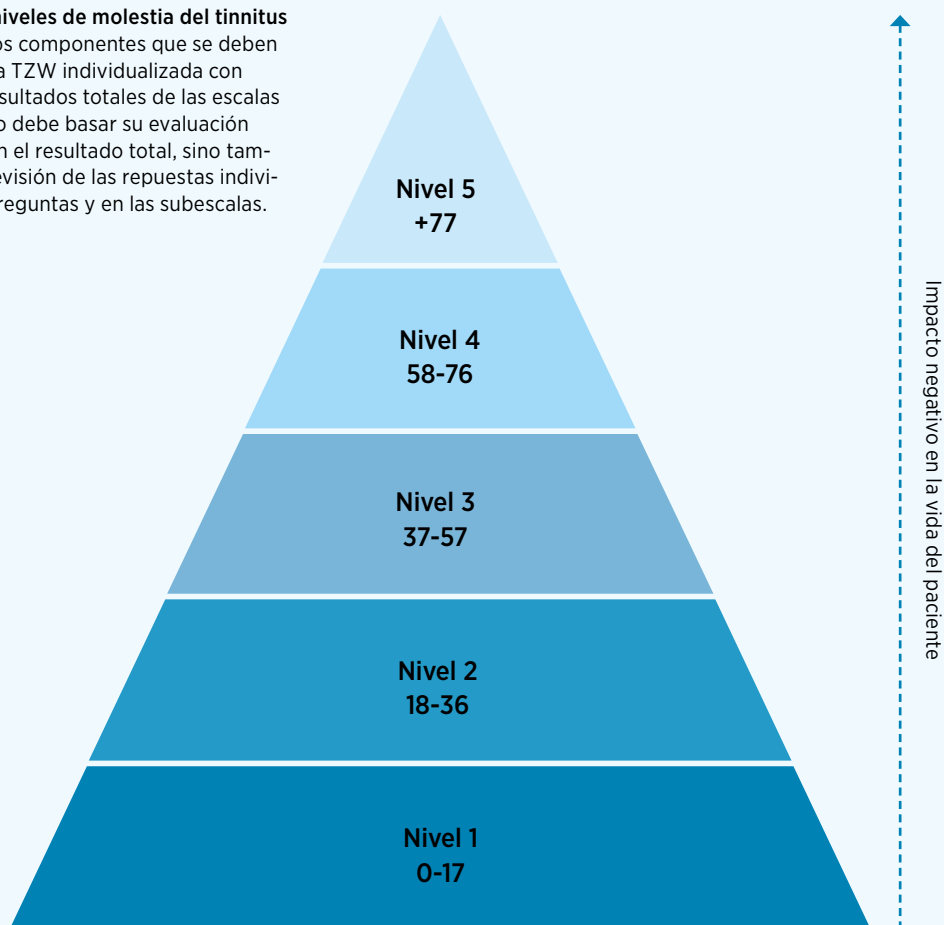
Conocer a fondo los detalles del paciente

Antes de empezar a integrar los componentes de la Terapia Zen, es necesario conocer el historial, las necesidades, los temores y las expectativas del paciente, para así individualizar la terapia. El primer paso del proceso consiste en distribuir los cuestionarios de recogida de datos y realizar un audiograma.

| PROCESO DE EVALUACIÓN | DESCRIPCIÓN |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cuestionario de recogida de datos TZW | Recoja información sobre: <ul style="list-style-type: none">• El tinnitus y el historial médico• Tratamientos anteriores• Estilo de vida• Reacción ante el tinnitus |
| Escalas subjetivas del tinnitus <ul style="list-style-type: none">• TFI (Índice funcional de tinnitus)• TRQ (Cuestionario de reacción al tinnitus)• THI (Test de incapacidad del tinnitus)• THQ (Cuestionario de incapacidad por tinnitus) | Creado para: <ul style="list-style-type: none">• Establecer un punto de partida• Identificar cómo el tinnitus afecta a la calidad de vida del paciente• Seguir el progreso |
| Evaluación audiológica | Mediciones: <ul style="list-style-type: none">• Audiometría• Causas potenciales del tinnitus |
| Entrevista inicial | Dialogue con el paciente con el fin de obtener toda la información necesaria para preparar el tratamiento. |

Pirámide de niveles de molestia del tinnitus

Pautas para los componentes que se deben incorporar a la TZW individualizada con base en los resultados totales de las escalas subjetivas. No debe basar su evaluación únicamente en el resultado total, sino también en una revisión de las repuestas individuales a las preguntas y en las subescalas.



- Nivel 5: reacción catastrófica hacia el tinnitus, con o sin pérdida auditiva**
Asesoramiento instruccional y basado en ajustes, intervención cognitivo-conductual, amplificación (en caso de pérdida auditiva), eliminación del silencio, Zen todo el día, ejercicios de relajación 2 o 3 veces al día.
- Nivel 4: reacción negativa severa hacia el tinnitus**
Asesoramiento instruccional y basado en ajustes, intervención cognitivo-conductual, amplificación (en caso de pérdida auditiva), eliminación del silencio, Zen todo el día, ejercicios de relajación.
- Nivel 3: reacción negativa moderada hacia el tinnitus**
Asesoramiento instruccional y basado en ajustes, intervención cognitivo-conductual, amplificación (en caso de pérdida auditiva), eliminación del silencio, Zen todo el día. Puede ser útil practicar ejercicios de relajación.
- Nivel 2: reacción negativa leve hacia el tinnitus**
Asesoramiento instruccional y basado en ajustes, amplificación (en caso de pérdida auditiva), Zen para entornos silenciosos. Puede ser útil practicar ejercicios de relajación.
- Nivel 1: reacción mínima hacia el tinnitus o ausencia de reacción**
Asesoramiento básico sobre la causa y la evolución habitual del tinnitus, amplificación (en caso de pérdida auditiva). Zen puede resultar útil en entornos silenciosos.

CÓMO ESTABLECER UN **PLAN DE TRATAMIENTO**

Partiendo de las respuestas individuales al cuestionario de recogida de datos, el resultado de la escala subjetiva y la entrevista inicial, se establecerán los componentes y objetivos del plan de tratamiento individual de la terapia Zen de Widex para el paciente.

| DISEÑO DEL PLAN DE TRATAMIENTO | DESCRIPCIÓN |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Establecer el nivel de molestia causado por el tinnitus, de 1 a 5, tal como se ilustra en la pirámide | Para la clasificación, tenga en cuenta la reacción general de la persona hacia el tinnitus o el resultado del TFI |
| Establecer los objetivos del tratamiento | Ejemplos de objetivos realistas: <ul style="list-style-type: none">• Reducir la consciencia del tinnitus o las molestias que causa• Incrementar la sensación de control sobre el tinnitus• Mejorar la habilidad de concentrarse a pesar del tinnitus• Mejorar la habilidad de conciliar el sueño y permanecer dormido• Oír con mayor claridad el habla y las conversaciones• Reducir los niveles de estrés y ansiedad y mejorar la habilidad de relajarse• Mejorar la calidad de vida en general |
| Establecer un plan de tratamiento | <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el plan de tratamiento sirviéndose de las cuatro categorías de la terapia Zen de Widex• Nota: no todos los pacientes necesitan todos los componentes |

COMPONENTES DE LA TERAPIA ZEN DE WIDEX

La Terapia Zen de Widex consta de varios componentes que se pueden combinar según las necesidades individuales del paciente.

| ELEMENTO TZW | DESCRIPCIÓN |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Asesoramiento instruccional y confort (Para los niveles 1-5 de la pirámide de molestias del tinnitus) | <p>Explique que millones de personas han aprendido a vivir con el tinnitus y que también su paciente es capaz de hacerlo.</p> <p>Consuele al paciente explicándole que, según las autoridades médicas, el tinnitus no es una enfermedad grave.</p> <p>Comente también con el paciente:</p> <ul style="list-style-type: none">• La anatomía y funcionamiento básicos del sistema auditivo• La relación entre la pérdida auditiva y el tinnitus• El círculo vicioso del tinnitus y el estrés• La aclimatación• La modificación del estilo de vida |
| El asesoramiento basado en ajustes (Para los niveles 1-5 de la pirámide de molestias del tinnitus) | <p>El audioprotesista entenderá con mayor facilidad la perspectiva del paciente tras un diálogo activo y una escucha atenta. El asesoramiento basado en ajustes intenta que el paciente identifique y desafíe a los pensamientos, creencias, actitudes o comportamientos maladaptativos e irracionales que puedan contribuir a sentimientos de angustia o miedo ante el tinnitus.</p> |
| Amplificación (Para los niveles 1-5 de la pirámide de molestias del tinnitus cuando existe algún grado de pérdida auditiva) | <p>El uso de audífonos por sí solo suele ser una buena solución para gestionar el tinnitus con éxito. Los elementos clave que se deben tener en cuenta son:</p> <ul style="list-style-type: none">• El bajo umbral de compresión Widex para la reducción del contraste entre el silencio y el tinnitus• La respuesta frecuencial de banda ancha de los audífonos Widex para el estímulo óptimo del córtex auditivo• El Sensograma de Widex para asegurar la adaptación más precisa en todas las frecuencias |

Tonos Zen y ruido Zen

(Para los niveles 1-5 de la pirámide de molestias del tinnitus)

Los tonos fractales Zen estimulan la escucha pasiva, desvían la atención del tinnitus, fomentan la relajación e interrumpen el círculo tinnitus-estrés. El ruido Zen puede proporcionar alivio adicional.

- Hasta 5 programas Zen
- Múltiples combinaciones de tonos Zen, ruido Zen y amplificación
- Máxima flexibilidad y control para profesionales y pacientes

Relajación

(Para los niveles 2-5 de la pirámide de molestias del tinnitus)

Estas actividades se centran en los temas de falta de concentración, problemas de sueño y calidad de vida en general.

- Ejercicios de relajación progresiva de los músculos
- Ejercicios de respiración
- Imaginería guiada
- Estrategias para conciliar el sueño

Intervención cognitivo-conductual (ICC)

(niveles 3-5)

- Identificación de pensamientos y conductas no deseables que impiden la aclimatación natural y su sustitución por otros.
 - Se recomienda utilizar esta técnica combinada con estrategias para mejorar la capacidad del paciente de relajarse y de reducir el nivel de estrés.
-



PROGRAMA DE **SEGUIMIENTO** Y VERIFICACIÓN DE **RESULTADOS**

La necesidad de seguimiento suele ser mayor en personas con tinnitus, en comparación con quienes solo presentan pérdida auditiva. Las consultas de seguimiento sirven para evaluar el progreso y, de ser necesario, cambiar los componentes del tratamiento.

| PROCESO | DESCRIPCIÓN |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Programa de seguimiento sugerido | 2 semanas, 1 mes, 3 meses, 6 meses, 1 año. |
| Verificación | <ul style="list-style-type: none">• Repita los cuestionarios THI, TFI o TRQ con regularidad para determinar el progreso.• Concéntrese en los avances logrados y recuerde al paciente que se trata de un proceso y de que necesitará tiempo. |

Tiene a su disposición una serie de elementos a través de los cuales puede obtener más información sobre la Terapia Zen de Widex o el uso de los audífonos Widex y la tecnología ZEN, además de una gran variedad de artículos que describen la teoría y la evidencia en las que se basa el uso de Zen como herramienta para la gestión del tinnitus. Widex ha creado además una serie de herramientas para utilizar en la clínica o distribuir entre las personas con tinnitus.

Para ver los elementos que están a su disposición en su país, póngase en contacto con su representante de Widex.



Al elegir audífonos Widex, está eligiendo productos de una empresa que ha recibido la certificación WindMade. WindMade es la primera etiqueta para el consumidor que identifica a las empresas que utilizan energía eólica.

Es recomendable acudir al médico para descartar cualquier afección médica. De identificarse alguno de los siguientes problemas, debe enviar al paciente al médico, preferiblemente al otorrinolaringólogo, lo antes posible.

- pérdida auditiva súbita
- pérdida auditiva unilateral inexplicable
- tinnitus pulsante
- tinnitus acompañado de mareos o vértigo
- tinnitus con pérdida auditiva conductiva sin diagnosticar
- depresión, ansiedad o estrés incontrolado o extremo



Printed by KLS/2017-05. 9 502 4557 004 #01

Widex and WIDEX BEYOND are trademarks of Widex A/S.

WWW.WIDEX.PRO



Widex A/S, Nymoellevvej 6, DK-3540 Lyngø

WIDEX[®]
HIGH DEFINITION HEARING