

No escuchar bien aísla, hace perder capacidades y aumenta los riesgos en las personas mayores

Un día cualquiera, algunas personas mayores empiezan a notar que les cuesta seguir las conversaciones en grupo o entornos ruidosos, sienten que los demás murmuran y necesitan pedir que le repitan cuando le hablan. También, se dan cuenta de que el número que marca el volumen de la televisión ha ido aumentando y que deben esforzarse para escuchar. En algunos casos incluso, escuchan un zumbido (tinnitus).



FOTO REFERENCIAL.

Sin pensarlo mucho, esto puede llevarlos a aislarse porque ya no pueden participar activamente de las reuniones sociales y empiezan a sentir que

el esfuerzo que hacen por escuchar le causa fatiga mental. La familia y amigos empiezan a notarlos/as con menos ánimo, pero no saben qué les ocurre. **“Quizás está enfermo”**, piensan, pero todos estos son signos de pérdida auditiva.

La mala audición puede desencadenar problemas como depresión, aislamiento, pérdida de habilidades del pensamiento (disminución de sus habilidades cognitivas), aumento en el riesgo de demencia o Alzheimer e, incluso, generar mayor riesgo de caídas. Las razones son variadas. Al respecto Nadia Rojas, enfermera clínica de Acalis Las Tranqueras explica:

1. La falta de entrada de sonido adecuada puede provocar que la corteza auditiva y otras áreas del cerebro se encojan o cambien su estructura debido al desuso.
2. Cuando la audición es deficiente, el cerebro se esfuerza más para procesar señales incompletas y va utilizando -y agotando- recursos destinados a funciones superiores, como la memoria a corto plazo o el equilibrio postural. Por eso se dice que, incluso una pérdida leve de la audición, triplica el riesgo de caídas.
3. La dificultad para entender conversaciones lleva a evitar situaciones de contacto social, lo que disminuye la estimulación mental necesaria para mantener el cerebro activo.
4. Este aislamiento social, también conlleva menor actividad física, lo que deriva en músculos más débiles y menor agilidad.

5. Los problemas auditivos alteran el sistema vestibular (equilibrio). El oído interno regula tanto la audición como el equilibrio. La degradación auditiva suele coincidir con fallos en el sistema vestibular, provocando mareos o inseguridad al caminar.
6. La pérdida auditiva reduce la conciencia espacial y ambiental, por lo que la persona pierde señales del entorno (pasos, tráfico, obstáculos) y eso le dificulta la reacción rápida ante peligros.

Frente a todas estas dificultades, la recomendación de la especialista es estar atentos a los primeros signos de pérdida auditiva, para acudir a un especialista y tomar las medidas necesarias. Estas pueden ir desde un lavado de oídos o irrigación ótica para eliminar un tapón de cerumen, hasta la utilización de audífonos u otros tratamientos específicos. Lo importante es tratar a tiempo para disminuir los riesgos y posibles enfermedades asociadas.

Finalmente, el llamado es a las familias para estar atentos, no dejar de incluir a las personas mayores en las actividades sociales y hablarles con paciencia y buena modulación, para que logren participar de todas las conversaciones.