



Ciencia & Sociedad

“ Cuidar la audición no significa dejar de disfrutar la música o la entretención, sino aprender a usar el volumen adecuado, respetar tiempos de descanso y entender que el oído también se fatiga. ”

Alejandro Villa, coordinador área de audición y equilibrio del Departamento de Fonoaudiología UdeC.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Bocinas, maquinaria, parlantes, música. Son múltiples los sonidos a los que cotidianamente se puede exponer una persona, en distintos ambientes y contextos. El problema es que muchos pueden convivir al mismo tiempo y son indeseados, intensos y/o continuos, impactando en la calidad de vida y generando riesgos complejos para la salud auditiva e integral.

Para visibilizar este fenómeno de la sociedad contemporánea es que el último miércoles de abril se estableció como Día Internacional de Conciencia sobre el Ruido, propiciando que se reconozca la problemática y se reduzcan sus niveles en la ciudad y vida diaria.

“Hoy el ruido está ampliamente presente y muchas veces normalizado, vivimos rodeados de tránsito, comercio, pantallas, música amplificadas y uso constante de audífonos. El daño auditivo no ocurre sólo en fábricas o trabajos pesados, también en la vida cotidiana: audífonos, ocio y exposición urbana constante”, advierte el fonoaudiólogo Alejandro Villa, coordinador del área de audición y equilibrio del Departamento de Fonoaudiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC).

Y es que el ruido excesivo es dañino para el oído, con repercusiones inmediatas o acumulativas y crónicas de alteración y pérdida auditiva. Y afirma que su tan prevalente presencia en la ciudad y cotidianidad está haciendo que cada vez aparezcan más temprano los problemas a la audición con todos los impactos, por lo que concientizar este peligro tan habitual es un desafío crítico.

Problema de salud

Un sonido no deseado, molesto o potencialmente dañino para quien lo percibe es la forma de entender el concepto de ruido, aclara el especialista en audiología. “No depende sólo del volumen, también influyen la duración, la frecuencia, el contexto y la sensibilidad de cada persona”, explica.

Y hay distintos tipos: ruido continuo, como motores o tránsito permanente; ruido intermitente, que aparece y desaparece por momentos; ruido impulsivo, que son sonidos breves y muy intensos como explosiones o golpes; ruido ambiental urbano asociado a la vida cotidiana de las ciudades; y ruido recreativo como conciertos,



FOTO: /CC

El tránsito vehicular, bocinas, maquinarias, música amplificadas o en auriculares son parte de la cotidianidad al ir por la ciudad o en actividades recreativas, pero la exposición intensa y peor si es constante puede generar daños en la audición que pueden ser inmediatos o acumulativos hasta provocar pérdida auditiva irreversible, por lo que es crucial generar medidas de cuidado.

DÍA DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE EL RUIDO

Dañino y normalizado ruido: los sonidos presentes en la vida diaria tienen complejos riesgos

fiestas o uso de audífonos a alto volumen.

Y según el tipo de ruido y exposición se dan las distintas consecuencias.

Al respecto, el académico explica que “el ruido excesivo puede dañar progresivamente las estructuras del oído interno, especialmente las células encargadas de transformar el sonido en señales nerviosas. Cuando ese daño se acumula, muchas veces no es reversible”.

Entre los efectos inmediatos menciona sensación de oído tapado, molestia auditiva, disminución temporal de la audición y estrés.

“También puede presentarse tinnitus o acúfeno, pitido, zum-

bido o ruido interno que muchas personas refieren después de exponerse a sonido fuerte. Muchas veces es una señal de alerta temprana de sobrecarga auditiva y suele ser uno de los primeros síntomas que describen quienes están iniciando una pérdida auditiva o hipoacusia”, advierte.

Si la exposición es sostenida puede generarse hipoacusia permanente, tinnitus persistente, fatiga auditiva y trastornos del sueño, impactando la comunicación, relaciones sociales, estado emocional y calidad de vida.

Desde allí, Villa releva que “son especialmente riesgosos los sonidos muy intensos en poco tiempo, como explosiones o fuegos artificiales; la exposición prolongada a

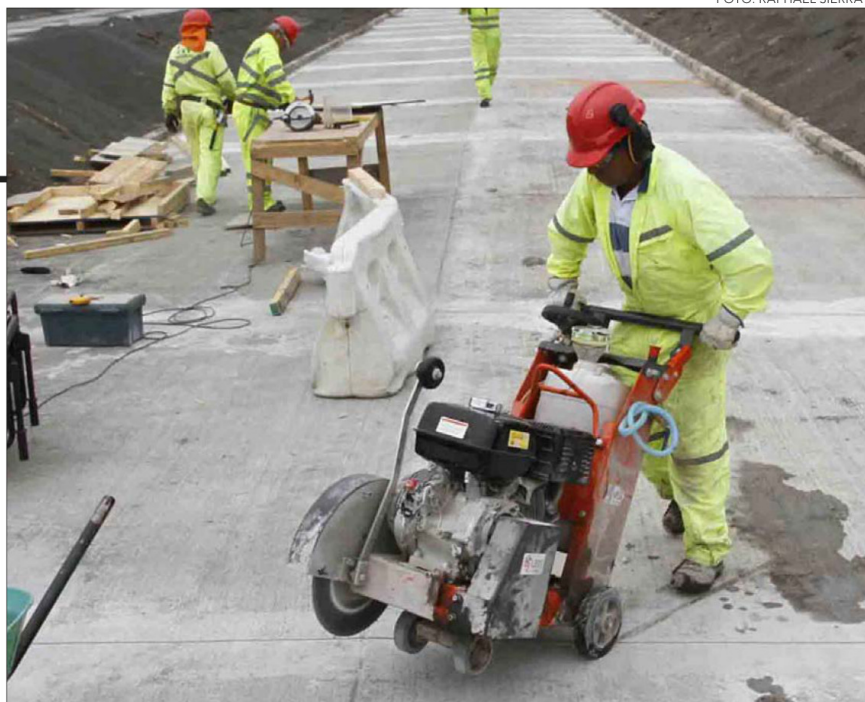
ruido continuo elevado; el uso de audífonos a alto volumen durante varias horas; y ambientes laborales ruidosos sin protección auditiva”.

En esta línea, advierte la preocupación por los hábitos nocivos y alta exposición a ruidos que hay sobre todo en la población joven como uso prolongado de auriculares, escuchar música a alto volumen e ir frecuentemente a eventos masivos.

“Cada vez es más frecuente observar personas jóvenes con pitidos en los oídos, fatiga auditiva o dificultades para escuchar en ambientes con ruido, situaciones que antes se veían con mayor frecuencia en edades más avanzadas”, afirma.



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



Reducir la exposición a ruidos y proteger al oído es posible con sencillas medidas. Las principales recomendaciones del fonoaudiólogo Alejandro Villa son mantener volumen moderado en audífonos, realizar pausas auditivas, alejarse de fuentes muy ruidosas cuando sea posible, usar protectores auditivos en conciertos o trabajos ruidosos, y educar tempranamente sobre cuidado auditivo”.

“Cuidar la audición no significa dejar de disfrutar la música o la entretención, sino aprender a usar el volumen adecuado, respetar tiempos de descanso y entender que el oído también se fatiga”, releva.

Además, llama a escuchar las señales del cuerpo. “Si aparece pitido, molestia o sensación de oído tapado, es recomendable disminuir la exposición”, sostiene.

Y es crucial consultar a fonoaudiólogo con enfoque audiológico o a médico otorrinolaringólogo si aparece pitido o zumbido frecuente, sensación de oído tapado tras exposición a ruido, dificultad para entender conversaciones, necesidad de subir mucho el volumen de televisión o celular, molestia exagerada frente a sonidos normales o cambios repentinos en la audición.

“Mientras más precoz sea la consulta, mejores opciones existen para prevenir un daño mayor”, asegura.

Ruido blanco

Mientras existe una iniciativa para concienciar lo dañino de exponerse a ruidos, también se ha popularizado el uso del ruido blanco para el relaxo y bienestar. ¿Es beneficioso o tiene riesgos?

El fonoaudiólogo y docente UdeC Alejandro Villa explica que “el ruido blanco es un sonido constante que mezcla múltiples

Autocuidado

frecuencias al mismo tiempo, y habitualmente se percibe como un soplido parejo, similar al de un ventilador o la lluvia continua”.

Y resalta que su uso más tradicional y validado técnicamente está vinculado al área clínica y a la medición de la audición.

“En audiología se utiliza para enmascarar sonidos y permitir evaluaciones auditivas más precisas. Por ejemplo, durante algunos exámenes de audición ayuda a medir cada oído por separado cuando existe sospecha o presencia de pérdida auditiva, mejorando la confiabilidad de los resultados”, comenta.

Y añade que en los últimos años se ha popularizado su uso para favorecer la relajación, ayudar a conciliar el sueño en personas sensibles a ruidos ambientales y como apoyo complementario en algunos casos de tinnitus o acufeno, con indicación profesional.

En este sentido, asegura que puede ser beneficioso en esos casos, aunque no todas las personas responden igual, y si está debidamente indicado e implementado.

Cuando se usa de forma inadecuada es riesgoso exponerse al ruido blanco. “Los principales riesgos son usarlo a volumen elevado por muchas horas, colocarlo muy cerca del oído, generar dependencia para dormir o producir sobrecarga auditiva en personas sensibles”, apunta.

Lactantes, niños pequeños, personas mayores y personas con pérdida auditiva previa o hipersensibilidad

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

