

[TENDENCIAS]

Qué está llevando a que los jóvenes estén perdiendo la audición y cómo evitarlo

La OMS prevé que para 2050 una de cada diez personas tenga problemas para escuchar. Otros estudios sostienen que los principales afectados son los jóvenes, grupo que en la actualidad se expone permanentemente a factores de riesgo.

Ignacio Silva

Estrenada en 2019, "Sound Of Metal" se centra en la historia de Ruben Stone (Riz Ahmed), un baterista de un dúo de rock al que le cambia la vida de un momento a otro cuando descubre repentinamente que está perdiendo la audición.

En la cinta ganadora de dos premios Oscar, el protagonista descubre un nuevo aspecto de la vida en el silencio, a pesar de que no se resigna a su nueva realidad.

Aunque se trata de una ficción, el caso de Ruben Stone se ajusta a lo que podrían estar viviendo cerca de mil millones de jóvenes alrededor del mundo. Así lo reveló un estudio publicado en 2023 por BMJ Global Health, en el que se cifran en entre 670 y 1.350 millones los jóvenes que hoy estarían en riesgo de perder su audición.

La cifra es preocupante y se complementa con otras como la reportada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde se proyecta que para el 2050 serán más de 700 millones las personas que padecerán pérdida de audición discapacitante, lo que se traduce en que una de cada 10 personas tendrá problemas para escuchar.

Para la doctora María José Herrera, otorrinolaringóloga del Centro de Oído de Clínica Universidad de los Andes, las cifras se explican principalmente en dos factores.

"En Chile y el mundo está aumentando la hipocausia año a año y eso se de-



SEGÚN ESTUDIOS GLOBALES, EN EL MUNDO HABRÍA HASTA 1.350 MILLONES DE JÓVENES EN RIESGO DE PERDER LA AUDICIÓN.

be a varias razones. Una de ellas es el envejecimiento de la población, que hace que haya cada vez más adultos mayores con pérdida auditiva. Pero lo otro también muy importante es la exposición al ruido de los jóvenes", plantea la profesional.

La especialista sostiene que los jóvenes hoy en día presentan mayor riesgo porque se exponen a ruidos sin ninguna protección. "La exposición a ruido habitualmente se asociaba a la exposición laboral, pero cada vez se empezó a tomar más conciencia de eso y hoy en el ámbito laboral se usan tapones y se usan protectores auditivos que hacen que se evite o se retrase el daño. Pero los jóvenes no tienen ningún tipo de protección y al revés, usan los audífonos y la exposición a la música con un

volumen muy alto", explica Herrera.

Un planteamiento similar tiene Dennisse Brito, académica de la Escuela de Enfermería de la Universidad Diego Portales (UDP), que comenta que el problema en los jóvenes se debe a varios factores.

"Uno de los aspectos es que están siendo expuestos a prolongadamente a altos volúmenes de música a través de los auriculares. A esto se suman los eventos, conciertos, discotecas o grandes eventos, como Lollapalooza, donde la música se pone a volúmenes muy altos", argumenta. "Este grupo además tiene una característica particular: subestima el riesgo que puede tener la pérdida auditiva en estas prácticas. En general subestiman el riesgo de las cosas, entre ellos el que implica usar auricu-

lares de los que se introducen en el oído, por ejemplo".

Las actitudes identificadas en los jóvenes conllevan una serie de riesgos desde el foco de la audición.

"Estos van desde los más simples, una tinnitus temporal, que es este zumbido de oído que da cuando uno está en un lugar con mucho ruido, hasta la pérdida auditiva total permanente", comenta Dennisse Brito.

"Hay estudios que se han hecho en músicos que trabajan con música alta, como los DJs, en donde se ha visto ruptura del tímpano y pérdida permanente de la audición. Entonces es importante mencionar que estos daños tienen que ver con la progresión y que son acumulativos, lo que significa que el efecto

del daño puede aumentar con el tiempo a medida que yo más me exponga a estos sonidos nocivos".

Por su parte, la doctora María José Herrera advierte que hay una serie de señales que pueden alertar.

"Algunas señales pueden ser cuando el paciente siente los oídos tapados, más sordos, y también cuando le empieza a costar entender lo que están hablando. Cuando hay compromiso de las frecuencias agudas el primer síntoma es que los pacientes escuchan pero no entienden lo que les están diciendo. Y eso es porque baja la discriminación auditiva, y esa es una manifestación de un daño de las frecuencias agudas", describe. "Otro signo puede ser que tenga tinnitus, que tenga un ruido en el oído, y que le cueste escuchar en ambientes

ruidosos o en espacios amplios, muy abiertos, con ruido ambiental".

¿Qué se puede hacer para evitar estos daños? La docente de la UDP recomienda partir por limitar el tiempo de exposición a los sonidos a alto volumen, ya sea en conciertos o eventos como cuando se escucha música con audífonos.

"Incluso en estos conciertos, en estos espacios en los que la música es muy fuerte y voy a estar varias horas, ojalá descansar los oídos cada una hora o un tiempo así. También idealmente en estos eventos muy ruidosos usar protectores auditivos. Con respecto al uso de los auriculares, hoy día la recomendación es evitar los que se introducen. Y hay una regla que se usa, que es la del 60/60. O sea, no más del 60% del volumen máximo, por no más de 60 minutos seguidos", explica Brito.

¿Existen exámenes para determinar si existe daño en la audición?

-Dennisse Brito: Existen distintos exámenes para evaluar la audición, como las audiometrías, que pueden detectar el rango y el grado de pérdida auditiva, y si uno según la edad que tiene está escuchando lo que debe escuchar. Y para ciertas personas que están expuestas a fuertes ruidos de manera regular o que experimentan ciertos síntomas de pérdida, también se recomienda hacer evaluaciones auditivas anuales. Y para la población en general, hacerlo según los cambios de audición o según las recomendaciones médicas de su médico de cabecera. 🗣️