

DÍA INTERNACIONAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL RUIDO

# Jóvenes y la alerta por su exposición voluntaria a sonidos que son nocivos

**Natalia Quiero Sanz**  
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

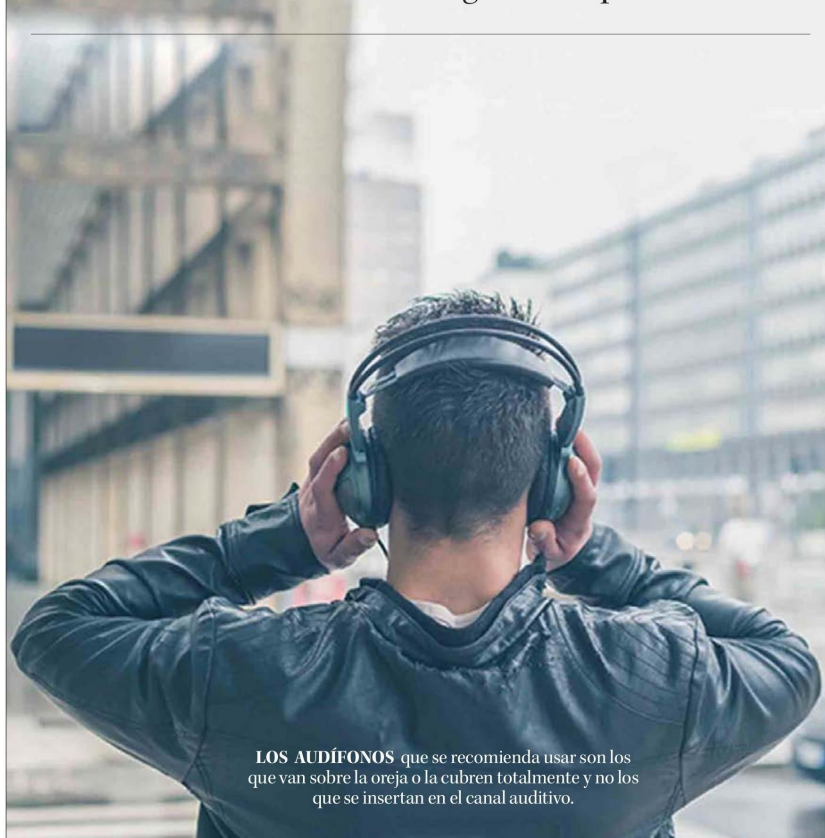
"Sonido no deseado, desagradable y/o dañino para la salud", precisa como la definición más completa del ruido el fonoaudiólogo Gabriel Lagos, académico del Departamento de Ciencias de la Rehabilitación en Salud de la Universidad del Bío-Bío. Y alertar del impacto del protagonista de la contaminación acústica busca el Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido, que se conmemora el último miércoles de abril y alude a un desafío constante al ser la exposición al contaminante tan cotidiana como en aumento, según advierte el magister en Audiología, y organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo establecen como una problemática de salud pública global.

Es que sus impactos trascienden a la audición y merman la calidad de vida.

En los efectos auditivos, Lagos afirma que una de las consecuencias es la pérdida de audición o hipoacusia, que se evidencia al tener dificultades para oír conversaciones o la televisión, por ejemplo, pues los sonidos se perciben con menor intensidad y poca definición, por lo que una de sus repercusiones son complicaciones para comunicarse con otros. Agrega como consecuencia al tinnitus, sonidos como pitidos en diferentes tonalidades que puede percibir la persona afectada en un oído o ambos. "También se puede producir intolerancia a sonidos cotidianos que no son molestos para una población sana (hiperacusia)", apunta. Al respecto, explica que "en general, cuando existe exposición a ruido de alta intensidad suele generarse hipoacusia transitoria, acompañado de tinnitus y fatiga (dolor de cabeza). Si se mantiene en el tiempo, se podría producir una hipoacusia permanente", es decir, irreversible, pudiendo ser parcial o total, en uno o ambos oídos.

En los efectos extra-auditivos se hallan cefaleas, malestar, irritabilidad, estrés, aumento de la presión arterial, alteración del sueño, ansiedad y depresión, entre otros.

**Actividades recreativas como escuchar música a alta intensidad por tiempos largos es sólo una de las causas que generan que millones estén en riesgo de perder la audición, entre otros negativos impactos.**



**LOS AUDÍFONOS** que se recomienda usar son los que van sobre la oreja o la cubren totalmente y no los que se insertan en el canal auditivo.

## Prevenir riesgos y mantener una buena salud auditiva

Según "Escuchar sin riesgos" de la OMS hay distintas medidas para cuidar la audición:

- Escuchar a volumen bajo el reproductor de audio/música personal, sin superar el 60% de su capacidad (los smartphones alertan cuando se supera un límite seguro). El tiempo dedicado a usar dispositivos de audio no debe superar una hora diaria.
- Usar auriculares (audífonos) que se ubiquen sobre la oreja (supra-aural) o la cubran totalmente (circumaurales)

y no intraauriculares (dentro del canal auditivo). Es ideal que tengan aislación de ruido, ya que permite escuchar música con claridad a baja intensidad en ambientes ruidosos.

- Realizar breves descansos auditivos para reducir la duración total de la exposición al ruido.
- Limitar tiempo dedicado a actividades ruidosas.
- Usar tapones al asistir a eventos como conciertos (misma recomendación para quienes trabajan en ambientes ruidosos como construcciones).

## La exposición nociva

Gabriel Lagos aclara que hay dos factores determinantes al identificar el riesgo de la exposición al ruido: tiempo e intensidad. "En general, sonidos que alcancen 85 decibeles son considerados una intensidad máxima límite", dice, que equivale a un tren en marcha o maquinaria de fábrica. "A esta intensidad podemos estar expuestos 8 horas al día sin riesgo de padecer hipoacusia", afirma. En tanto los decibeles aumentan, la exposición debe disminuir drásticamente para evitar daño auditivo permanente.

El gran problema es que "la población está expuesta diariamente a ruidos de diversa intensidad y tonalidad presentes en el ambiente (tráfico vehicular o construcciones, etcétera)", especifica, si bien en tiempos pandémicos muchas actividades han disminuido dada las restricciones de movilidad y así la emanación de ruido y consecuentemente exposición. Lo mismo ha sucedido con conciertos, eventos deportivos o pubs y discotecas, cuya asistencia define como una conducta de riesgo para la audición. Pero, actividades riesgosas se mantienen como escuchar música y jugar videojuegos utilizando auriculares.

Por ello, la OMS asegura que 50% de la pérdida de audición es prevenible y estableció la iniciativa "Escuchar sin riesgos" con especial foco de la prevención y detección temprana de alteraciones auditivas en jóvenes (12 a 35 años) tras reconocerse que más de mil millones en el mundo estarían en riesgo de sufrir hipoacusia a causa de prácticas auditivas perjudiciales (ver recuadro).

Lagos recomienda que en esta población se haga un tamizaje auditivo y que la clave para evitar o mitigar riesgos es el control preventivo, ya que la pérdida auditiva es progresiva y muchas veces avanza sin que se note. Eso sí, releva que si se percibe disminución en la audición o dificultades para conversar y la presencia constante de tinnitus son signos de alerta para consultar.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl