

Académica de la Universidad Andrés Bello explica cómo elegirlos

# Por qué un audífono con cancelación de ruido ayuda a proteger la audición

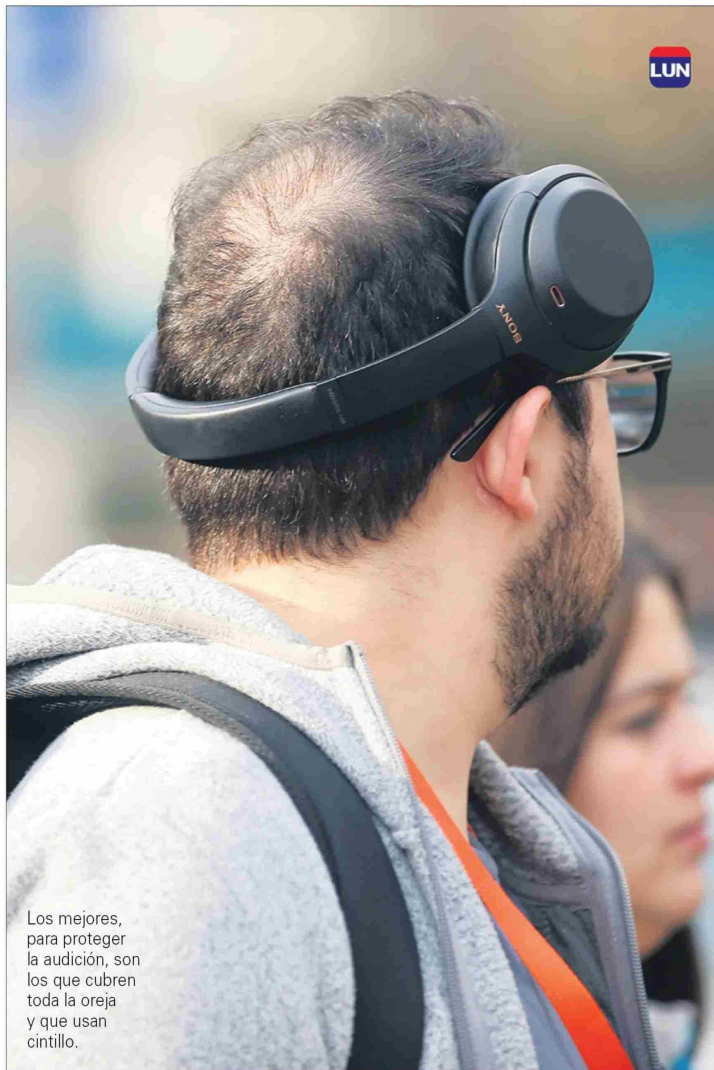
**Francisca Mansilla ha estudiado el efecto de escuchar música demasiado fuerte.**

CAMILA FIGUEROA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), mil millones de personas que tienen entre 12 y 35 años están en riesgo de perder la audición debido a la exposición prolongada y excesiva a música fuerte. Este problema fue expuesto el año 2019 en la película ganadora de dos Óscar "Sound of Metal", que narra la historia de un baterista metalero, quien debe aprender a vivir sin gran parte de su audición tras perderla producto de la incontrolada exposición al sonido de la batería.

Como es casi imposible vivir sin música fuerte, sobre todo porque existe el incontrolable placer de ponerse audífonos y escuchar el setlist de Spotify camino al trabajo, Francisca Mansilla, especialista en audiología y académica de la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad Andrés Bello (UNAB), explica cómo extender la vida útil de nuestra audición sin dejar la tecnología de lado.

**Mejor audífono.** Existen los audífonos de inserción y los supraauriculares con cintillo. Mansilla asegura que los audífonos recomendables para evitar pérdida de audición son los supraauriculares con cintillo, esos que parecen orejeras, y que tengan cancelación de ruido. "Los audífonos con cancelación de ruido evitan que subamos el volumen de la música cuando hay mucho ruido ambiental, por ejemplo, en la micro. Y recomiendo que sean supraauriculares con cintillo porque ese tipo de audífonos aíslan mejor el ruido que los que se insertan", detalla la especialista,



Los mejores, para proteger la audición, son los que cubren toda la oreja y que usan cintillo.

ELISA VERDEJO

quien también es miembro del comité de expertos de la Ley Ricarte Soto.

**Volumen.** Mansilla recalca que la música, si es escuchada a través de los audífonos conectados al celular, idealmente no debe superar el 60% del límite del total del volumen del dispositivo. O sea, si el celular tiene un volumen que varía en un rango de 1 a 100, lo recomendable es que ponga la música en el volumen 60. ¿Cómo se calcula eso? Mansilla dice que los celulares actuales pueden configurarse para que el sonido que sale por los audífonos no supere el 60% del máximo del volumen. En los iPhone, por ejemplo, eso se hace ingresando a configuración y luego a sonidos y vibración, donde el usuario debe dirigirse a la parte relacionada sobre audio de audífonos.

**Duración.** "El rango saludable de música que uno debiese escuchar a través de audífonos es de 80 decibeles durante un máximo de 40 horas semanales. En el caso de menores de edad, es de 75 decibeles. Algo importante es que la dosis de exposición cambia a la mitad cada tres decibeles. Es decir, si escucha música a 83 decibeles, en vez de poder hacerlo 40 horas a la semana, se recomienda hacerlo un máximo de 20 horas; si decide escuchar a 86 decibeles, el tiempo se reduce a un máximo de 10 horas semanales, y así sucesivamente", menciona Mansilla.

**Daños.** El daño auditivo, menciona la especialista, es progresivo y puede deberse no solo al uso excesivo y sin control de audífonos, sino que a la exposición a conciertos, partidos de fútbol o a instrumentos musicales. "En las Escuelas de Rock, que son famosas en todo el mundo, hay letreros en todos lados sobre el uso de tapones mientras se toca un instrumento o mientras se ensaya. La pérdida auditiva es algo a largo plazo e impacta principalmente en la escucha de sonidos agudos de entre 1.000 y 2.000 hertz (Hz)", finaliza.