



Día Internacional de conciencia sobre el ruido:

El Impacto del ruido en la audición de personas jóvenes

¿Sabías que la pérdida de la audición y la sordera, antes vinculada a personas mayores, ahora afecta a personas más jóvenes? Debido a la exposición crónica a ruidos cotidianos y al uso extendido de dispositivos tecnológicos cada vez más personas acuden a un especialista por daños auditivos permanentes o temporales, desafiando la percepción tradicional sobre este trastorno.

Las alteraciones auditivas inducidas por el ruido, como la pérdida de audición ocasional, tinnitus y sensación de plenitud en los oídos, pueden volverse permanentes con el tiempo, advierte Luna. "Es preocupante observar cómo la hipoacusia, que solía ser un trastorno asociado a la tercera edad, ahora afecta a personas cada vez más jóvenes debido a la exposición al ruido recreativo", señala Manuel Luna, director del Diplomado de Audiología Diagnóstica de la Universidad San Sebastián (USS).

El 24 de abril se conmemora el Día Internacional de Conciencia

sobre el Ruido, una fecha que busca sensibilizar a la población sobre los riesgos del ruido para la salud auditiva. En este contexto, el docente USS destaca la importancia de concientizar sobre los efectos nocivos del ruido, toda vez que la OMS alertó que 1.000 millones de jóvenes de entre 12 y 35 años tienen riesgo de perder la audición a nivel mundial.

En Chile, si bien existe regulación sobre emisiones de ruido – que establece que en las zonas residenciales debe haber un nivel de ruido máximo de 55 a 65 decibeles-, ésta se aplica principalmente los entornos laborales. Pero Luna señala que "el ruido recreacional ha sido menos abordado". En palabras del experto, "es fundamental que las autoridades tomen medidas para controlar estos niveles de ruido y proteger la salud auditiva de la población".

"El ruido recreacional, como el generado en discotecas, conciertos o parques de diversiones, ha cobrado relevancia en años recientes, siendo

un factor de riesgo para la salud auditiva, especialmente entre los jóvenes". En este sentido, subraya que "la exposición prolongada a niveles elevados de ruido puede provocar hipoacusia y otras alteraciones auditivas, que pueden ser temporales o permanentes", indica el docente USS.

"El ruido no solo afecta la audición, sino que también puede causar una serie de alteraciones en la vida diaria de las personas. Además de la pérdida auditiva, el ruido puede desencadenar dolores de cabeza, migrañas, fatiga, irritabilidad y aumentos en la presión sanguínea. Estas molestias pueden llevar a una disminución en la concentración y la productividad, especialmente en entornos laborales. Además de sus efectos fisiológicos, el ruido también tiene un impacto significativo en el bienestar psicoemocional, contribuyendo al estrés y afectando negativamente la calidad de vida en general", explica el académico USS.

Para abordar este problema, Luna hace hincapié en la importancia de

la prevención y el uso responsable de protectores auditivos. "Es crucial que los jóvenes adopten medidas para proteger su audición al asistir a eventos ruidosos como conciertos o al utilizar auriculares para escuchar música", afirma. Recomienda "limitar el tiempo de exposición al ruido, mantener un volumen moderado y realizar pausas auditivas para prevenir daños en la audición y mejorar la calidad de vida en general".

Consejos para cuidar la salud auditiva

Este Día Internacional de Conciencia sobre el Ruido te compartimos algunas medidas preventivas para evitar daños irreversibles en la audición y promover un entorno más saludable y silencioso para todos.

- Limita la exposición al ruido recreacional: Evita estar cerca de fuentes de ruido fuertes como discotecas, conciertos o parques de diversiones por períodos prolongados. Si asistes a eventos ruidosos, considera tomar descansos periódicos para permitir que tus oídos se recuperen.
- Utiliza protectores auditivos: Si sabes que estarás expuesto a niveles elevados de ruido, como en conciertos o festivales, usa tapones para los oídos o protectores auditivos diseñados para reducir la exposición al sonido.
- Ajusta el volumen de los auriculares: Al utilizar dispositivos de sonido, asegúrate de mantener un volumen moderado. Evita escuchar música a un nivel demasiado alto y considera utilizar dispositivos que limiten automáticamente el volumen.
- Hace pausas auditivas: Si trabajas en entornos ruidosos, intenta tomar descansos regulares para permitir que tus oídos descansen y se recuperen del ruido constante.
- Realiza revisiones auditivas regulares: Programa revisiones auditivas periódicas con un profesional de la salud auditiva para monitorear cualquier cambio en tu audición y abordar cualquier problema a tiempo.