

## Riesgo auditivo

Señor director:

La música es un refugio universal. Según el informe Engaging with Music, en 2023 se escuchó un promedio de 20,7 horas semanales de música. Más del 70% afirma que la música es fundamental para su salud mental y el 78% dice que les ayuda a combatir el estrés. Sin embargo, este disfrute creciente trae consigo una preocupante amenaza para los jóvenes: la pérdida auditiva. Otro estudio internacional revela que hasta un 29% de los jóvenes se exponen a diario a ruidos superiores a 80-90 decibelios, un umbral que, si se supera de manera prolongada, puede causar pérdida auditiva parcial o total. Resulta muy preocupante cómo los jóvenes están en riesgo de daño auditivo debido a hábitos como el uso de auriculares y la exposición a niveles sonoros peligrosos en festivales y fiestas. Los efectos de la exposición

prolongada incluyen fatiga auditiva, tinnitus e incluso pérdida auditiva temporal. Aunque las células ciliadas, esenciales para la audición, pueden recuperarse, una exposición constante puede causar daños permanentes. Esto no solo reduce la calidad de vida, sino que también incrementa el riesgo de aislamiento social, depresión y demencia. ¿Cómo podemos prevenir este panorama? La recomendación es seguir la regla 60/60, quiere decir, usar auriculares un máximo de 60 minutos al día y al 60% de su volumen. Además, realizar chequeos auditivos periódicos y usar tapones protectores en eventos masivos. Es vital que generemos conciencia sobre el cuidado de nuestra salud auditiva. Disfrutemos de la música, pero hagámoslo de manera responsable.

**Constanza Carrero**  
fonoaudióloga GAES