


práctico.



Los jóvenes están perdiendo dramáticamente la audición (pero así podemos evitarlo)

Por Nicolás Violani

De acuerdo a la OMS, más del 5% de la población mundial padece una pérdida de audición discapacitante. Se teme que para el 2050 la cifra spare y que una de cada diez personas en el planeta tendrá problemas para escuchar correctamente. Además, según la investigación de BMJ Global Health, entre el 18% y el 29% de los jóvenes se exponen a diario a sonidos que exceden los niveles recomendables.

Pero, ¿cuál es el nivel recomendable? La OMS dice que el límite debería estar cerca de los 65 decibelios (dB). Si la exposición es superior a 85 dB durante ocho horas o más, se arriesga a una pérdida auditiva crónica.

Consejos para prevenir

1. Mantener un volumen y tiempo de uso moderado: Constanza Carrero, fonoaudióloga de GAES recomienda utilizar la regla del "60/60": esto es, no utilizar audífonos intraurales –aquellos que se insertan en el oído– por más de 60 minutos al día y no superar el 60% del volumen al que pueden funcionar. Por su parte, Bárbara Huidobro, otorrinolaringóloga de la Red de Salud UC CHRISTUS, recomienda optar por auriculares con cancelación de ruido activa. "Así no es necesario subir tanto el volumen".

2. Limitar el tiempo que se pasa en actividades ruidosas: No sólo los conciertos y la música a todo volumen desde los audífonos pueden ser factores de riesgo: clubes nocturnos, discotecas y bares también pueden implicar una exposición a altos niveles de audio. Cuando la exposición se da en el ámbito laboral, Huidobro señala que es importante considerar utilizar protección auditiva en los trabajos de riesgo.

3. Realiza chequeos auditivos de manera regular: Ya que se desarrolla de manera lenta, la mayoría de las personas no sabe si presenta pérdida auditiva. "Por esta razón es tan importante chequear sus niveles de audición con un especialista", aconseja Carreño.