





En el año 2050, una de cada cuatro personas en el mundo tendrá problemas relacionados con la audición

EN EL MUNDO HAY MÁS DE 460 MILLONES DE PERSONAS QUE TIENEN UNA PÉRDIDA AUDITIVA DISCAPACITANTE, Y UN NÚMERO MAYOR DE POBLACIÓN SUFRE UNA PÉRDIDA AUDITIVA LEVE O PADECE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD DEL OÍDO.

Con el objetivo de servir como recurso de información, sensibilizar y, sobre todo, ayudar a comprender las enfermedades comunes del oído y la pérdida auditiva, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha presentado su *'Manual Básico de Cuidado del Oído y la Audición'*. De igual manera, se pretenden desterrar algunos de los mitos y conceptos erróneos que existen en la sociedad sobre las enfermedades auditivas, además de servir de ayuda a la comunidad, en general, así como a padres y docentes, a sospechar y tratar problemas comunes del oído y la audición, las posibles opciones para diagnosticar y manejar estas afecciones y, finalmente, contar con los medios necesarios para prevenir y reconocer las enfermedades más comunes del oído.

El oído es uno de los sentidos más importantes que usamos en nuestro día a día. De hecho, desde que nacemos, nos permite entender el mundo que nos rodea, conectarnos con el entorno (laboral, personal y familiar), a la vez que nos posibilita escuchar, hablar y comunicar nuestras necesidades. Con el paso de los años, nuestra audición nos ayuda a aprender, a trabajar, a socializar, a percibir los peligros potenciales, etc. De ahí que las personas sordas o con problemas de audición tengan dificultades para comunicarse con los demás, así como en entornos educativos y laborales, por lo que, a menudo, se sientan excluidas de la vida social y familiar.

Cabe destacar que la Organización Mundial de la Salud estima que hay más de 460 millones de personas en el mundo que tienen una pérdida auditiva discapacitante y casi el 90% de ellas viven en países de ingresos bajos y medianos. Un problema que no solo

Audiogram



afecta a los adultos, sino que los bebés y los niños también sufren pérdidas auditivas, incluso desde el nacimiento, con el consiguiente impacto en su vida. De hecho, esos mismos datos revelan que 32 millones de niños menores de 14 años en el mundo tienen problemas de audición y, según datos de la Confederación Española de Familias de Personas Sordas (FIAPAS), tres de cada 1.000 bebés que nacen en España sufren problemas de audición.

Los bebés y los niños necesitan ser capaces de oír cuando otros hablan para poder desarrollar la capacidad de escuchar y hablar, puesto que los humanos aprendemos a hablar a partir de lo que escuchamos a nuestro alrededor. En este sentido, cuando un bebé nace sordo y no recibe las intervenciones adecuadas, no desarrolla el habla ni el lenguaje y se retrasa con respecto a otros niños. Lo cual, sin un diagnóstico temprano y una rehabilitación adecuada, el niño sufrirá una serie de dificultades en el momento de ir a la escuela, aprender, hacer amigos y, más adelante, conseguir un trabajo. En el caso de los adultos, muchos mayores con pérdida de audición se aíslan socialmente, ya que sufren para poder tener conversaciones con sus familiares o amigos, de tal manera que, sin el apoyo esencial, la pérdida auditiva sin tratar puede afectar a su salud mental y causarles soledad, ansiedad y depresión.

Prevención y cuidados

Muchos casos de pérdida auditiva pueden prevenirse. En este *'Manual Básico de Cuidado del Oído y la Audición'*, la OMS afirma que el 60% de la pérdida auditiva en los niños se debe a causas prevenibles, por lo que llevar a cabo una serie de sencillas medidas puede ayudar a evitar la pérdida auditiva. Entre ellas, vacunar a los niños contra la rubéola, el sarampión, las paperas y la meningitis; asegurarse de que tanto las madres como los bebés reciban una buena atención antes, durante y después del nacimiento; proteger los oídos de los sonidos fuertes en el trabajo y en el entorno en el que nos

movemos; seguir prácticas seguras mientras se escucha música con auriculares o en lugares como discotecas, conciertos o fiestas; o preguntar a nuestro médico si los medicamentos que tomamos pueden afectar a nuestra audición.

Porque son muchos los factores que pueden afectar a nuestra audición a lo largo de la vida. En el caso de los bebés y lactantes, los problemas durante el embarazo pueden complicar el crecimiento y el desarrollo de la audición del bebé, lo cual puede provocar que un bebé nazca con una pérdida auditiva o que desarrolle una pérdida auditiva poco después del nacimiento. Entre las causas más comunes cabe señalar la pérdida auditiva heredada directa o indirectamente de los padres; el nacimiento prematuro o con bajo peso; dificultades en el parto en las que el bebé puede sufrir falta de oxígeno (hipoxia); el uso de ciertos medica-

mentos que dañan la audición o enfermedades como la ictericia, especialmente cuando no fue tratada. Mientras que en el caso de los niños deberíamos empezar a preocuparnos y sospechar que un niño tiene pérdida auditiva cuando no habla ni demuestra un desarrollo del habla y del lenguaje al nivel esperado para un niño de su edad; cuando el niño, a menudo, pide que se repita lo que dice; cuando tiene un bajo rendimiento en la escuela o tiene problemas de comportamiento; en el caso de que se queje de dolor, sensación de bloqueo o zumbido en los oídos; o experimenta fiebre con dolor de oídos.

Cuando se sospeche que un niño puede sufrir una pérdida auditiva, los expertos de la OMS aconsejan someter al pequeño a una prueba de audición, ya que ésta puede ser examinada a cualquier edad. Simplemente, según la edad de la persona, se realizan diferentes pruebas para determinar el tipo y la gravedad de la pérdida auditiva. En los bebés y los niños de hasta cinco años de edad, la audición puede examinarse usando una evaluación de las emisiones otoacústicas, o bien pruebas automatizadas y completas de respuesta auditiva del tronco encefálico. Y en los niños mayores de cinco años, se lleva a cabo por medio de una prueba de audiometría. La evaluación de las emisiones otoacústicas o prueba automatizada de respuesta

**SEGÚN LA OMS, EL 60% DE LA PÉRDIDA
AUDITIVA EN LOS NIÑOS SE DEBE A CAUSAS
PREVENIBLES**

8 consejos para cuidar nuestra salud auditiva

Factores como la exposición al ruido, los tapones de cera, el consumo excesivo de medicamentos ototóxicos o la dieta pueden derivar en problemas para la salud auditiva. Por ello, desde ALAIN AFFLELOU las han tenido en cuenta para ofrecer estos ocho consejos dirigidos al cuidado de la salud auditiva:

- 1. Evitar la exposición a sonidos fuertes o música alta.** Una exposición continuada a ruidos fuertes e intensos, como los que tienen lugar en determinados entornos laborales o en conciertos, discotecas o festivales o, incluso, el ruido del tráfico puede producir daños en las células responsables de la audición, provocando daños progresivos e irreversibles en la audición. Hay que tener en cuenta que la exposición a una intensidad sonora superior a los 80 dB durante periodos superiores a 40 horas a la semana puede generar pérdida de audición.
- 2. Usar tapones protectores en entornos ruidosos.** Cuando no sea posible evitar la exposición a ruidos fuertes e intensos, es aconsejable usar protectores auditivos cuando se permanece de manera prolongada cerca de la fuente de ruido.
- 3. No compartir auriculares o tapones para los oídos.** Otro factor de riesgo, sobre todo a edades más tempranas, son las infecciones de oído que pueden acabar dañando el tímpano y las células auditivas causando pérdida de audición. En este caso, se recomienda no compartir tapones o dispositivos de audio personales para evitar el traspaso de bacterias.
- 4. No emplear bastoncillos ni introducir nada en el interior del oído.** La introducción de bastoncillos o cualquier otro objeto puede hacer que el cerumen penetre aún más en el fondo del oído dañando el canal auditivo y el tímpano. Asimismo, se pueden dejar restos de algodón o algún otro tejido y causar una infección.
- 5. Seguir unas mínimas medidas de higiene.** Una buena higiene, no lavarse ni nadar en agua sucia, puede ayudar también a cuidar la salud auditiva. La acumulación de humedad en el oído y más aún si está sucia el agua, puede acabar provocando una infección.
- 6. Mejorar la dieta y reducir el consumo de medicamentos ototóxicos.** El seguimiento de una dieta equilibrada puede ayudar a reducir el deterioro cognitivo asociado a la exposición al ruido y al envejecimiento, además de ayudar al organismo a protegerse frente a las infecciones.
- 7. Prestar atención a las señales de pérdida auditiva y revisar la audición de forma regular.** La pérdida auditiva no tratada puede acelerar el deterioro cognitivo y provocar problemas como aislamiento, estrés, ansiedad, depresión o, incluso, demencia.
- 8. Seguir el tratamiento indicado por el audiólogo y emplear los audífonos cuando sea necesario.** El diagnóstico de pérdida auditiva por parte de un audiólogo permitirá acceder a un tratamiento, normalmente los audífonos, que ayudarán a mejorar la calidad de vida de la persona con pérdida auditiva.

auditiva del tronco encefálico, suele realizarse con un dispositivo manual, mientras el niño está dormido. Por su parte, en la prueba de respuesta auditiva del tronco encefálico, se suele sedar al bebé. Finalmente, la audiometría tonal, que se realiza en niños mayores de cinco años y adultos, consiste en mostrar sonidos de diferentes tonos en cada oído y se pide a la persona que responda cuando pueda oírlos. Acudir al médico o al especialista lo antes posible puede permitir al niño que tenga problemas auditivos desarrollar sus habilidades lingüísticas e integrarse socialmente. Asimismo, los bebés cuya pérdida de audición se diagnostica antes de los tres meses y en los que la intervención se realiza antes de los seis meses de edad pueden desarrollar el habla y el lenguaje igual que otros bebés con audición normal.

Alta exposición al ruido

Por lo que respecta a los adultos, la pérdida auditiva puede ocurrir a cualquier edad debido, entre otras causas, a una exposición prolongada al ruido por trabajar en lugares ruidosos; escuchar música a un volumen elevado, por medio de auriculares o en discotecas; la exposición única a un sonido de alta intensidad (como una explosión o un estallido); infecciones prolongadas y no tratadas; o por la ingestión de medicamentos que pueden dañar la audición, tales como ciertos antibióticos, antimaláricos, medicamentos contra el cáncer e inyectables para la tuberculosis resistente.

Cada vez son más las personas que están preocupadas y concienciadas sobre cómo el ruido urbano puede afectar a su salud auditiva y a su bienestar. En este sentido, el

**UN 60% DE LAS PERSONAS ENTRE 15 Y 35
AÑOS EN ESPAÑA ASEGURA QUE NO LES
PREOCUPA SU SALUD AUDITIVA**

estudio 'Sonidos de la ciudad y calidad auditiva', de la red de centros auditivos Aural, en colaboración con Ipsos, ha evidenciado la necesidad de tomar medidas para reducir la exposición al ruido en nuestras vidas diarias. Más aun si tenemos en cuenta las principales conclusiones de esta encuesta entre la población española. Los datos muestran cómo el 88% de la población considera que los ruidos urbanos afectan su calidad auditiva y el 85% están preocupados por el impacto que puede tener en su salud auditiva. En concreto, se ha identificado que el tráfico es el ruido urbano que genera mayor malestar entre los españoles (70%), seguido del ruido de la construcción (50%), el ruido de las sirenas (41%) y el bullicio (42%). Además, el 72% de los españoles relacionan el sonido del tráfico como el sonido predominante de su ciudad. Entre los problemas más comunes que sufre la población sometida a estos ruidos destacan los problemas para dormir (58%), el estrés (51%) y los dolores de cabeza (49%). Todo ello intensifica el hecho de cómo la exposición prolongada al ruido puede provocar problemas de audición. Por otro lado, con el aumento de la población de tercera edad, se estima que en un futuro habrá más personas que padecerán pérdidas o problemas de audición. Los expertos en salud auditiva apuntan a que, en el año 2050, una de cada cuatro personas presentará problemas de audición.

Oídos y verano

Ahora que se acerca la época estival, desde Cottet Óptica y Audiología aconsejan prestar especial atención a la protección auditiva. Sobre todo, a la hora de tomar precauciones y seguir unos cuidados específicos para evitar posibles otitis externas durante los primeros baños estivales. Ya que tanto el calor como la humedad son dos de las principales causas que favorecen la aparición de infecciones en los oídos. Porque, según diversos estudios, es durante el verano cuando se producen entre el 80 y el 85% de los casos de otitis externa, lo que significa que en España una de cada 200 personas sufre esta afección en la época veraniega. De igual manera, aconsejan prestar especial atención a los niños, ya que son más vulnerables a sufrir estas patologías. Con la llegada de los campamentos de verano y la mayor exposición se hace

necesario concienciar tanto a padres como a hijos sobre la necesidad de proteger y cuidar adecuadamente los oídos, incluso mediante el uso de tapones, si fuera necesario. De hecho, se podría evitar la otitis y sus síntomas (dolor, molestias o la pérdida leve de audición, entre otros), si se utilizan tapones de baño adecuados, hechos a medida, para que se ajusten perfectamente al conducto auditivo de cada usuario, sin causar incomodidad, de tal manera que reduzcan la humedad en el oído. También son aconsejables para aquellas personas con predisposición a contraer otitis o que han sido intervenidas del oído.

Otro de los consejos que apuntan desde Cottet Óptica y Audiología para cuidar nuestros oídos este verano tiene que ver con tomar medidas para evitar la acumulación de agua y humedad en los oídos. Por ello, después de nadar es necesario secarse bien los oídos con una toalla y evitar la exposición prolongada al agua. También es fundamental controlar la calidad del agua de las piscinas para evitar infecciones y problemas de salud auditiva. Cabe señalar que la humedad en el conducto auditivo externo crea un ambiente propicio para la proliferación de bacterias y hongos, lo que puede provocar la aparición de otitis externas. Además, la exposición al agua de piscinas, ríos o el mar puede hacer que los tapones de cera en el conducto auditivo se hinchen, lo que no solo causa molestias, sino que también puede generar una leve pérdida de audición.

Por otro lado, el pasado mes de marzo, GAES y el DJ Alexander Som protagonizaron un taller presencial para concienciar a los más jóvenes sobre la salud auditiva. Así, la actividad, que estaba enmarcada dentro de la iniciativa *Oyeah Listen Responsibly*, de GAES, se llevó a cabo junto con el DJ y productor Alexander Som y tenía como objetivo concienciar a los más jóvenes de realizar una escucha responsable desde edades tempranas y aprender conceptos relacionados con la audición.

Los problemas de audición suelen asociarse a personas de edad avanzada, pero cada vez son más los jóvenes en riesgo de sufrir pérdida auditiva. De hecho, datos aportados por la Organización Mundial de la Salud apuntan a que más de mil millones de jóvenes en el mundo pueden padecer problemas de audición irreversibles debido a las prácticas habituales poco seguras, como escuchar música a un volumen alto y durante un tiempo prolongado. Por este motivo, la iniciativa *Oyeah Listen Responsibly*, avalada por la Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL), pretende responder a la despreocupación objetiva entre los jóvenes de nuestra sociedad sobre el cuidado del oído. En este sentido, el I Estudio GAES sobre la Salud Auditiva de los Jóvenes en España pone de relevancia la falta de concienciación entre este sector de la población, así como el hecho de que solo uno de cada tres jóvenes españoles acude a un profesional médico cuando tiene molestias en el oído. Asimismo, destaca que un 60% de las personas entre 15 y 35 años asegura que no les preocupa su salud auditiva y lo consideran una dolencia de mayores. ■