Los jóvenes, en riesgo de sufrir pérdidas de audición debido a sus actividades de ocio

EL RUIDO AMBIENTAL, COMO EL TRÁFICO, LOS PETARDOS O IR A UNA DISCOTECA, PUEDE PONER EN PELIGRO NUESTRA SALUD AUDITIVA SIN QUE NOS DEMOS CUENTA. PROTEGER NUESTRA AUDICIÓN ES CLAVE PARA DISFRUTAR DE TODO LO QUE NOS RODEA SIN RIESGO A SUFRIR SORDERA.

Según datos de la OMS, para el año 2050, casi 2.500 millones de personas tendrán problemas de pérdida auditiva y más de 700 millones requerirán rehabilitación. Por otro lado, más de 1.000 millones de jóvenes adultos corren el riesgo de sufrir una pérdida de audición evitable y permanente. Y son muchos los factores que nos llevan a esto. La contaminación sonora se está convirtiendo en un grave y creciente problema, sobre todo en las grandes ciudades y los entornos urbanos, junto al uso excesivo de auriculares, cascos y *earphones* (dispositivos que van dentro del oído),una práctica común, sobre todo entre los más jóvenes, que puede provocar pérdida auditiva irreversible. El ruido ambiental, generado por el tráfico, las obras y la vida urbana en general, ha dejado de ser algo incómodo para transformarse en un claro riesgo para la salud. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo considera la segunda amenaza ambiental más relevante para la salud pública en Europa. De tal manera que la exposición prolongada a niveles superiores a 65 decibelios (dB) durante el día y 55 dB por la noche puede afectar el bienestar físico y mental de las personas. Mientras que otros estudios advierten que la exposición constante a sonidos superiores a 85 dB puede dañar las células ciliadas del oído interno, afectando a la capacidad auditiva a largo plazo.

Pero tener una buena salud auditiva no solo tiene que ver con el riesgo de sufrir una pérdida en el futuro. La audición desempeña un papel crucial en la prevención del deterioro neurológico, ya que la estimulación auditiva mantiene activas diversas áreas del cerebro relacionadas con la memoria, la atención y el procesamiento del lenguaje. De hecho, diversos estudios han demostrado que la pérdida auditiva no tratada puede ser la causante del aceleramiento del deterioro cognitivo y aumentar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Un tema del que ya se habló en el XX Congreso Nacional de la Asociación Española de Audiología (AEDA), celebrado a finales de mayo en Alicante, y que bajo el lema *Audición y deterioro cognitivo,* sirvió para reflexionar sobre el papel de la audición en la prevención del deterioro neurológico, la necesidad de actualizar protocolos clínicos y el impulso hacia una formación universitaria específica.

Una prevención que pasa por mantener una buena salud auditiva. En este sentido, dentro del ciclo *Encuentros con la Salud*, celebrado en Bilbao, **Francisco Santaolalla**, *catedrático de Otorrinolaringología de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) y miembro del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Universitario Basurto*, recordó cómo los malos hábitos en salud auditiva pueden provocar pérdidas de audición, en ocasiones, irreversibles. *"Mantener una buena salud auditiva puede ser muy sencillo y si abor-*

damos la detección y el tratamiento del problema de forma precoz, es posible evitar un porcentaje elevado de estas hipoacusias", matizó. Por lo que considera una actitud vital *"cuidar los oídos y prevenir o evitar el deterioro de la audición como herramienta fundamental para preservar la calidad de vida de nuestra sociedad".*

Patología silenciosa

La concienciación sobre los peligros de la exposición prolongada al ruido se puso de manifiesto en 1996, cuando el *Centre for Hearing and Communication*, de Estados Unidos, celebró, por primera vez, el Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido, cuyo objetivo era alertar sobre los peligros de la exposición prolongada al ruido y combatir sus efectos en la salud de los ciudadanos. Con motivo de una nueva edición de este evento, el pasado 30 de mayo, la Sociedad Española de Acústica (SEA) se sumó a esta iniciativa mundial recordando que el ruido no solo molesta, sino que también enferma. Así, bajo el lema *Qué a gusto sin ruido*, enumeró algunos de los efectos más frecuentes de la contaminación acústica en la población, entre ellos, la molestia severa, los trastornos del sueño y las enfermedades coronarias. Unido a problemas de salud mental, irritabilidad, insomnio crónico y un aumento de los niveles de estrés y ansiedad.

El problema de una mala praxis auditiva no solo tiene que ver con los ruidos externos a los que estamos sometidos. Cuidar la audición en el entorno laboral también es de vital importancia. La OMS estima que el 16 % de los casos de pérdida auditiva a nivel global están relacionados con la exposición al ruido en el trabajo. La normativa española sobre este tema establece que no está permitida la exposición a niveles superiores a los 85 dB, al ser perjudiciales y poder provocar problemas auditivos, como acúfenos y fatiga auditiva. Por ejemplo, hay ciertas actividades profesionales en las que existe un mayor riesgo de padecer problemas auditivos debido a la exposición a diversas fuentes de ruido, especialmente aquellos sectores con presencia de maquinaria pesada, herramientas eléctricas, procesos industriales intensivos o entornos con tráfico elevado. Entre ellos, los sectores de transporte y logística, construcción, sector naval y portuario, minería y extracción o la industria manufacturera, en trabajos como la automoción, la metalurgia, la siderurgia o la manipulación de maquinaria pesada. Los sonidos emitidos se reflejan en las paredes, suelos o techos, lo que aumenta el riesgo de sufrir problemas de audición que, unido a un período de exposición de ocho horas de jornada laboral al día por encima de los 85 decibelios (dB), supone un riesgo muy peligroso para la salud auditiva de los trabajadores. Lo cual puede provocar una serie de efectos adversos que pueden ir desde el desarrollo de una pérdida de audición hasta efectos psicológicos menos evidentes, como el aumento del estrés. Por ello, para minimizar los riesgos, se recomienda utilizar protección auditiva como tapones o auriculares, reducir el tiempo de exposición y realizar revisiones periódicas.

Aunque suele ser progresiva y silenciosa, y a menudo se asume como una consecuencia natural del envejecimiento, ignorar los primeros síntomas puede llevar a consecuencias graves como el aislamiento social o la depresión. De ahí la importancia de actuar a tiempo. Sobre todo, ante una forma menos conocida, pero potencialmente más impactante, como es la pérdida de audición repentina o sordera súbita. Esta afección, que suele afectar a personas de entre 45 y 55 años, se manifiesta principalmente como una disminución brusca de la audición en uno de los oídos, en ocasiones tras la percepción de un estallido o zumbido. La sordera súbita afecta a los órganos sensoriales del oído interno y, en muchos casos, su causa es desconocida, si bien puede estar relacionada con infecciones cerebrales, traumatismos craneales o enfermedades previas. Por eso, la primera recomendación es que, ante una pérdida auditiva en un solo oído, es acudir lo antes posible a un otorrinolaringólogo, pues mayores serán las probabilidades de intervención efectiva, especialmente si se trata de una causa reversible. Eso sí, debemos tener en cuenta que, si bien no todas las pérdidas de audición tienen tratamiento curativo, muchas pueden mejorar con dispositivos auditivos o implantes, así como con terapias médicas específicas.

Calidad de vida

En nuestro país, el Estudio GAES sobre la *Salud Auditiva en España 2024* revelaba que el 41 % de la población no tomaba medidas para proteger su audición, lo que aumentaba el riesgo de pérdida auditiva prematura, mientras que un 37 % de los ciudadanos afirmaba no haberse hecho nunca una revisión auditiva. Por otro lado, el informe también destacaba otros datos: el 80 % de los españoles no sabe que la pérdida auditiva puede estar relacionada con la demencia y el 78 % desconoce qué es la presbiacusia, es decir, la pérdida progresiva de la audición con la edad. Además, uno de cada dos no se considera en riesgo de desarrollarla, a pesar de que se trata de una afección común con el paso del tiempo. De ahí la importancia de poner el foco en la prevención como herramienta clave para frenar a la hipoacusia y evitar las consecuencias asociadas a esta.

En la misma línea se mostró la campaña de sensibilización de Audika España que bajo la iniciativa *Audika en la calle* preguntó a los ciudadanos acerca de sus hábitos y su percepción en torno a la audición. Los resultados pusieron de manifiesto que la falta de concienciación sigue siendo un reto en la sociedad española. Más del 50 % de los entrevistados reconoció no haberse realizado nunca una revisión auditiva con un especialista, algo

AUNQUE SE RELACIONA LA PÉRDIDA AUDITIVA CON EL ENVEJECIMIENTO, LOS PROBLEMAS AUDITIVOS PUEDEN AFECTAR A PERSONAS DE CUALQUIER EDAD

muy extendido, sobre todo, entre los menores de 40 años. Por el contrario, las personas mayores de 65 años sí suelen someterse con mayor frecuencia a controles auditivos, lo que subraya la necesidad de fomentar el cuidado de la salud auditiva en todas las franjas de edad. Porque, tal y como señala **Alicia Sánchez**, *audioprotesista y logopeda de Audika España*, la detección temprana de problemas auditivos *"es clave para minimizar su impacto en la calidad de vida. Sin embargo, aún existe una falta de conciencia sobre la importancia de acudir a revisiones auditivas de forma preventiva".* Eso sí, a pesar de que numerosos estudios relacionan la pérdida auditiva con el envejecimiento, la realidad es que los problemas auditivos pueden afectar a personas de cualquier edad.

También en niños

Una problemática que también afecta a los niños. De hecho, la salud auditiva es esencial para el desarrollo cognitivo infantil, sobre todo, porque en estas edades la pérdida de audición suele pasar desapercibida y puede manifestarse en comportamientos que suelen ser malinterpretados, como falta de atención o la dificultad para seguir conversaciones. Fundamentalmente, porque la audición desempeña un papel básico en el desarrollo del lenguaje y el aprendizaje de los niños, por lo que detectarla a tiempo y ofrecer el tratamiento adecuado es crucial para asegurar un desarrollo lingüístico y cognitivo óptimo. En este sentido, en Aural Centros Auditivos subrayan que la audición es el canal principal a través del cual los niños adquieren el lenguaje, desarrollan habilidades cognitivas y participan en su entorno social y escolar. Por lo que cualquier grado de pérdida auditiva puede dificultar este proceso, generando barreras en la comprensión del lenguaje, en la adquisición del habla y en la interacción con sus compañeros y profesores. También destacan cómo, en muchos casos, los padres pueden sospechar que su hijo tiene pérdida auditiva si no responde a los sonidos o si muestra dificultades en el desarrollo del habla, si bien una pérdida de audición leve o moderada puede pasar desapercibida y sus síntomas ser malinterpretados.

Desde Aural Centros Auditivos destacan tres síntomas a los que los padres y madres deben prestar atención. Primero, que el niño o niña ignore a las personas que les están hablando, lo que habitualmente puede confundirse con distracción o desinterés; segundo, que presente dificultades para oír y comunicarse en ambientes con ruido de fondo, como las aulas escolares, y, en cambio, desenvolverse bien en casa. Por último, que el pequeño o pequeña tenga problemas sociales, de comportamiento, de lenguaje o de aprendizaje en contextos específicos, mientras que en otros su desarrollo parece normal.

El ocio, entorno de riesgo

Con el calor llegan las actividades en piscinas, playas y entornos acuáticos, por lo que el riesgo de otitis externa también se incrementa. Según datos de la Asociación Española de Pediatría (AEP), más del 90 % de los niños tiene un episodio de otitis media aguda antes de los cinco años, ya que son más propensos a desarrollar este tipo de infecciones debido a la forma de sus oídos, diferente a la de los adultos.

La mayor incidencia para contraer infecciones de oído se sitúa en el rango entre los 6 y 18 primeros meses de vida, edad que coincide, a su vez, con uno de los periodos más críticos en el desarrollo del lenguaje. Si un niño no puede oír correctamente durante este tiempo podrá tener problemas para aprender a escuchar, hablar e incluso leer. Pero si se trata de forma adecuada no se ocasionarán problemas de audición permanentes. En este sentido, **Julio Rodrigo Dacosta**, *director general de MED-EL España y Portugal*, apunta que los niños que contraen infecciones en el oído medio con regularidad *"deben acudir a un especialista para su valoración. Cuando una otitis alcanza un nivel avanzado y causa pérdida auditiva en el paciente, es importante que el especialista valore la posibilidad de utilizar un dispositivo auditivo, con el fin de que el desarrollo del lenguaje del niño no se vea afectado".*

CUALQUIER ALTERACIÓN EN LA CAPACIDAD DE ESCUCHA PUEDE AFECTAR AL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y AL DESARROLLO SOCIAL DE LOS MÁS PEQUEÑOS

Y no solo preocupan los más pequeños. Según la OMS, más de 1.000 millones de jóvenes de entre 12 y 35 años corren riesgo de sufrir pérdidas de audición irreversible en el futuro. ¿Los motivos? Pues como apunta la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC), las principales causas de los problemas auditivos suelen ser la excesiva exposición a ruidos intensos, la ausencia de hábitos cardiosaludables y el consumo excesivo de fármacos ototóxicos. De hecho, según apuntan, un tercio de la población mundial y el 75 % de los habitantes de ciudades industrializadas padecen algún grado de sordera o pérdida auditiva causada por exposición a sonidos de alta intensidad. Asimismo, también se alerta de los peligros del abuso de auriculares y la exposición a ruidos intensos durante el ocio, como conciertos y discotecas. Como ejemplos, desde la SEORL-CCC, señalan que el ruido del tráfico rodado puede alcanzar 80-85 dB, mientras que una sierra eléctrica o cascos de música supone 95 dB (riesgo de lesión si la exposición se prolonga dos horas). Ir a una discoteca, los petardos o la pirotecnia llegan hasta 110 dB (riesgo de daño inmediato); mientras que un concierto de rock o un taladro alcanza 120 dB (riesgo de lesión auditiva si la exposición se prolonga siete minutos).