MARÍA JOSÉ LAVILLA MARTÍN DE VALMASEDA,
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE AUDIOLOGÍA DE LA SEORL-CCC

“El ruido puede acortar nuestra vida”

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, ESPAÑA ES EL SEGUNDO PAÍS MÁS RUIDOSO DEL MUNDO, TAN SOLO SUPERADO POR JAPÓN. DE HECHO, UNO DE CADA CUATRO CIUDADANOS ESPAÑOLES ESTÁ EXPUESTO A NIVELES DE RUIDO MÁS ELEVADOS QUE EL UMBRAL ESTABLECIDO POR LA UNIÓN EUROPEA.

La exposición repetida al ruido puede causar daños permanentes e irreversibles en nuestra audición. Por ello, pasar más tiempo del recomendado en ambientes ruidosos puede tener consecuencias muy graves para la salud auditiva. Una contaminación acústica que no se limita al ruido del tráfico en las calles; también dentro de los hogares estamos expuestos a un exceso de ruido que puede afectar nuestro bienestar. Los aparatos electrónicos del hogar también superan el nivel recomendado (65 decibelios), ya que el aspirador alcanza los 78 decibelios y el secador de pelo llega a los 70 decibelios.

En nuestro país, uno de cada cuatro habitantes está expuesto a niveles de ruido superiores al umbral establecido por la Unión Europea (UE), que es de 55 decibelios (dB) durante el día y 45 dB por la noche, según el último informe de la Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA).

Para hablar de todas las consecuencias que puede tener esa sobreexposición acústica hemos entrevistado a la doctora **María José Lavilla Martín de Valmaseda**, *otorrinolaringóloga, integrante de la Unidad de Implantes Cocleares e Hipoacusias del Hospital Clínico Universitario de Zaragoza, y presidenta de la*

Comisión de Audiología de la SEORL-CCC. Y lo primero que queremos saber es si somos un país ruidoso. La respuesta es demoledora: *"Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), España es el segundo país más ruidoso del mundo, solo por detrás de Japón. Los españoles, en general, consideran que la población en la que residen es ruidosa, principalmente, a consecuencia del tráfico, uno de los ruidos más desagradables. Además, la población de las grandes ciudades está expuesta a ruidos como los de las obras, aviones, ferrocarriles o las formas poco respetuosas y muy extendidas de ocio nocturno como puedan ser bares, pubs y discotecas"*, matiza. A lo que se une el hecho de que el 30,5 % de los hogares españoles declara sufrir molestias por ruidos generados en el exterior de sus viviendas, mientras que la mitad de los españoles señala al ruido como principal condicionante de su descanso nocturno, aunque solo un 7 % utiliza tapones para dormir, según una reciente encuesta de GAES sobre hábitos de cuidado auditivo.

Pero además de la molestia en sí, la sobreexposición constante a esa contaminación acústica no solo puede provocar pérdida de la audición e incapacitación para la comunicación personal y la sociabilización. El ruido, tal y como nos indica la doctora Lavilla, también tiene otros efectos negativos en nuestra salud alterando nuestro bienestar. Por ejemplo, incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, aumenta el riesgo de padecer HPT, angina de pecho e infarto de miocardio; nos produce insomnio, lo cual, disminuye el rendimiento y el estado de alerta, favoreciendo los accidentes; nos altera y nos pone irritables, estresados y genera problemas psicológicos. *"También dificulta el aprendizaje, disminuye la atención, motivación, concentración y memoria, incluso en niños. Tanto es así, que científicamente se alerta de que el ruido puede acortar nuestra vida. La OMS ha calculado que, por culpa del ruido, cada año los europeos perdemos 1,6 millones de años de vida saludable, es decir, años potenciales de vida perdidos".*

Prevención, punto clave

Un ruido que no solo afecta a las ciudades de nuestro país. Se estima que una tercera parte de la población mundial y el 75 % de los habitantes de ciudades industrializadas padecen algún grado de sordera o pérdida auditiva causada por la exposición a sonidos de alta intensidad. Como señalábamos antes, el nivel de ruido recomendado por la OMS para garantizar nuestra salud es de 65 dB, mientas que la Unión Europea lo establece en 55 decibelios diurnos y 45 nocturnos. Por ello, con una exposición superiora 85 dB ya existe riesgo de pérdida auditiva (si dicha exposición se repite en el tiempo), y por encima de 100 dB existe riesgo de pérdida auditiva inmediata. *"Además, una exposición a 80 dB durante más de ocho horas al día, es decir, una jornada laboral, requiere de protección auditiva para no ser lesiva"*, concluye.

Como nos comenta la doctora y presidenta de la Comisión de Audiología de la SEORL-CCC hay que diferenciar entre el traumatismo acústico agudo y el traumatismo acústico crónico. El primero consiste en la pérdida auditiva repentina causada por la exposición a un ruido único de muy corta duración, pero de muy alta intensidad, es decir, ruidos de tipo impulsivo, como por ejemplo, una explosión, disparos de armas, petardos, etc. *"Por debajo de los 85 dB no hay riesgos y por encima 115 DB siempre hay daño, aunque sea por una exposición muy corta. Entre los 85 y 115 dB influyen numerosos factores, como la susceptibilidad personal, el carácter del ruido y de la exposición. Y un ruido de 140 dB ya es el umbral del dolor"*.

Por su parte, el traumatismo acústico crónico se refiere a la hipoacusia inducida por ruido y que corresponde a la pérdida auditiva continua, permanente y acumulativa, de origen neurosensorial, que se desarrolla gradualmente a lo largo de los años, como consecuencia de la exposición a niveles perjudiciales de ruido ambiental o laboral de tipo continuo o intermitente, de intensidad relativamente alta. *"El ruido puede dañar nuestra audición de manera permanente e irreversible y lo hace en función de dos factores: la intensidad a la que nos expongamos y el tiempo de exposición. Existiendo, asimismo, un factor de predisposición individual muy importante"*, destaca.

Lo ideal para cuidar nuestra salud auditiva sería poner en práctica una serie de medidas preventivas, *"porque hay que destacar el importante papel de la prevención. La pérdida de audición producida por la edad es, en algunos casos, inevitable, pero sí podemos influir en que el deterioro sea menor o más lento".* ¿Cómo? *"Sobre todo, evitando la exposición al ruido. Asimismo, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo, como la hipertensión, hipercolesterolemia, obesidad, diabetes mellitus, entre otras, pueden afectar a la audición. Por eso, el mantenimiento de una buena salud y buenos hábitos, además de la realización de ejercicio físico, pueden reducir la afectación de la audición en un futuro",* destaca.

Por otro lado, es importante resaltar que la prevención también incluye evitar, *"en la medida de lo posible",* la ingesta de medicamentos de uso cotidiano, que, tomados de manera prolongada, dañan la audición. Es el caso de algún tipo de antiinflamatorios (antiinflamatorios no esteroideos), el paracetamol y la aspirina.

Como tercera medida de prevención, la doctora María José Lavilla subraya el hecho de recurrir a ayudas auditivas (como es el caso de los audífonos), en cuanto el problema empieza, ya que ayuda a mantener el cerebro estimulado y que se pierda la menor audición posible.

> **"DEBEMOS EVITAR RUIDOS IMPULSIVOS, ES DECIR, LOS RUIDOS ÚNICOS, DE MUY CORTA DURACIÓN, PERO DE MUY ALTA INTENSIDAD"**

Tráfico y auriculares

Y si el problema es grave para toda la población, en el caso de los más jóvenes, este tema se está agudizando. Entre otros factores, debido a sus hábitos de ocio.

En este sentido, la sobreexposición al ruido está provocando que la pérdida auditiva asociada al envejecimiento aparezca en edades más tempranas, por lo que se está adelantando la pérdida propia de la edad en 10 años (en la población general), y hasta en 20 años en nuestros jóvenes debido a sus hábitos de escuchar música con reproductores personales. "*Entre el 40 % y el 50 % de los españoles, alrededor de los 65 años, están notando una pérdida auditiva. Pero, en poco tiempo, serán las personas de 40 y 50 años las que presentarán signos de pérdida auditiva".* Aunque, en los últimos años, según apunta la doctora, los especialistas están alertando de la aparición de casos cuyo origen se basa en otros factores. *"Principalmente, hábitos como el uso de reproductores personales de música con auriculares a volúmenes excesivamente elevados o la exposición de altos índices de ruido en bares, discotecas y conciertos".*

Unos factores que están condicionando que la pérdida auditiva aparezca a edades más tempranas*: "De tal manera que se estima que nuestros jóvenes puedan estar adelantando la aparición de problemas auditivos hasta 20 años, manifestando trastornos típicos de personas de 60 años. Y esto es algo que nos preocupa mucho a los especialistas; por eso, desde aquí, hago un llamamiento encarecido a los jóvenes para que cumplan las recomendaciones legisladas del producto".*

Por todo ello, se recomienda no escuchar música a más volumen del estándar mínimo de salida automático, que es menor de 85 dB, y nunca se deben de sobrepasar los 100 dB. También destacar que, en el caso de que el usuario quisiera, voluntariamente, incrementar los niveles a más de 85 db, la mayoría de estos dispositivos incorporan medidas de aviso cada 20 horas de escucha y que alertan de riesgo. Y, respecto al tipo de auriculares, los expertos señalan que los que se insertan en el oído son más perjudiciales que los auriculares de diadema. *"Además de limitar la intensidad, hay que limitar el tiempo de exposición, para evitar lesiones auditivas, teniendo en cuenta que, a partir de un nivel equivalente de 80 dB, por cada tres decibelios que aumentemos el ruido, habrá que reducir el tiempo de exposición a la mitad",* concluye la presidenta de la Comisión de Audiología de la SEORL-CCC. Es decir, no debemos exponernos a más de 80 dB durante ocho horas o bien 40 horas a la semana (ocho horas al día durante cinco días). Mientras que, si el nivel de salida es de 89 dB, no deberemos de escuchar música a esa intensidad durante más de cinco horas semanales. Asimismo, para prevenir la aparición precoz de la pérdida auditiva, los especialistas recomiendan hacer uso de este tipo de aparatos con algunas limitaciones, como, por ejemplo, no utilizarlos más de 60 minutos al día y no superar el 60 % de su volumen máximo: la regla del 60-60.

Más allá de los auriculares

Pero también es necesario adoptar otras medidas de prevención para proteger nuestra audición frente al ruido al que nos exponemos diariamente, ya sea debido al tráfico de las ciudades (el claxon de un automóvil alcanza los 80-85 dB, y el ruido de una motocicleta, 90 dB), el motivado por los transportes (un avión despegando supone 140 dB), o por el entorno laboral. De hecho, el ruido del tráfico es la principal fuente de contaminación acústica y se encuentra entre los cuatro factores medioambientales con más impacto en la salud. Según la OMS, el ruido del tráfico por carretera es el segundo factor medioambiental estresante más perjudicial en Europa, detrás de la contaminación atmosférica.

> ***"LA PREVENCIÓN TAMBIÉN INCLUYE EVITAR LA INGESTA DE MEDICAMENTOS DE USO COTIDIANO, QUE, TOMADOS DE MANERA PROLONGADA, DAÑAN LA AUDICIÓN"***

"Aunque el ruido del tráfico se ha convertido en un compañero constante en nuestro día a día, sus efectos son igual de peligrosos que los de otros tipos de ruido, tanto en lo que respecta a sus efectos auditivos como a los no auditivos. De hecho, los efectos no auditivos quizá son aún más importantes que los auditivos, si bien son muy desconocidos y minusvalorados".

Entre esas otras medidas de prevención que tendríamos que poner en marcha, cabe destacar la necesidad de evitar ruidos impulsivos, es decir ruidos únicos, de muy corta duración, pero de muy alta intensidad, como los petardos o el disparo de armas. También deberíamos alejarnos de las fuentes de ruido, como altavoces en los conciertos y los *baffles* en fiestas, pubs o discotecas, ya que, según la experta, cada metro que nos alejamos disminuye 6 dB la intensidad del ruido.

Otra posibilidad es utilizar protectores auditivos en estas situaciones (un simple algodón puede amortiguar el ruido), o bien usar protectores profesionales, especialmente diseñados para ese fin, en ruidos de ambiente laboral. *"Porque la exposición continuada en el entorno laboral durante ocho horas diarias a niveles que podían superar los 80 dB y sin utilizar las protecciones adecuadas, era hasta ahora la principal causa de trastornos provocados por el ruido",* afirma.

Y dedicado a los más jóvenes, la protección de nuestra salud auditiva pasa tanto por disminuir el volumen como reducir el tiempo de escucha a volumen alto, así como evitar escuchar música con auriculares más de una hora a más del 60 % del volumen máximo. *"Debemos tener en cuenta que los oídos son para toda la vida y hay que cuidarlos".*