

3 de marzo, Día Internacional del Cuidado del Oído y la Audición

La pérdida auditiva asociada a la edad provoca aislamiento social si no se detecta a tiempo

- La mayor esperanza de vida y la contaminación acústica hacen crecer la cifra de personas con sordera progresiva
- La detección precoz y unos buenos hábitos de vida ayudan a retrasar la aparición de la presbiacusia

Madrid, 2 de marzo de 2017. La pérdida auditiva asociada a la edad puede llegar a provocar aislamiento social en personas mayores si no se detecta y actúa a tiempo, según advierte la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC). Con motivo del Día Internacional del Cuidado del Oído y la Audición el 3 de marzo, la SEORL ha lanzado una campaña para concienciar sobre la importancia de acudir al otorrinolaringólogo en cuanto se empiecen a notar los primeros signos de pérdida auditiva. Según datos de la Comisión de Audiología de la SEORL, la presbiacusia, o pérdida auditiva causada por la edad, afecta al 20% de la población a partir de los 60 años, al 30% entre los 65 y 70 años, y al 70% a partir de los 70. Como parte de la campaña, esta comisión ha elaborado un listado con *Signos de alerta* para ayudar a detectar el problema. Además, durante esta semana otorrinolaringólogos de distintos puntos de España están ofreciendo consultas y pruebas de audición gratuitas, que pueden consultarse en la web seorl.net.

La presbiacusia es la pérdida de audición que ocurre con el envejecimiento. “En muchos casos es inevitable, pero se puede tratar y minimizar su impacto en la calidad de vida, si se acude a tiempo al otorrinolaringólogo. Él puede orientar sobre la ayuda técnica más adecuada que le permita paliar la pérdida auditiva y mejorar la comprensión de la palabra hablada mediante ayudas técnicas, audífonos e implantes auditivos”, comenta la doctora M^a José Lavilla, presidenta de la Comisión de Audiología. Se trata de una pérdida gradual, en la que primero desaparecen los sonidos agudos, se conservan los graves, y se dejan de oír consonantes como la ‘s’. Si no se pone remedio a tiempo, el problema será mayor, y se limitarán los resultados de la amplificación auditiva con audífonos y otras ayudas técnicas.

El hecho de no pedir ayuda, “se debe a que sienten vergüenza, o lo asumen como propio de la edad y algo que no tiene solución, pero tienen que tener en cuenta que mantener esta situación, mientras sigue empeorando la audición, puede llevar consigo problemas personales, familiares, de aislamiento o, incluso depresión”, señala. Así, “dejan de participar en reuniones sociales con amigos o parientes, y poco a poco se van cerrando en sí mismos, lo que va a repercutir en su estado de ánimo, llegándoles a generar tristeza, ansiedad y hasta depresión”, advierte. Una investigación reciente realizada en Canadá y publicada en la revista HealthReports concluye como las dificultades auditivas van asociadas al aislamiento social en mujeres.

En este sentido, la presencia de familiares en su entorno, “es fundamental para detectar el problema en las fases iniciales, cuando el problema empieza, y animarles a

ir a la consulta”, destaca la doctora Lavilla. La mayor desventaja “la tienen aquellas personas que viven solas, ya que no pueden comparar su audición con la de los demás y ni siquiera son conscientes de la pérdida, que pasa desapercibida, y van dejándolo pasar, y cuando piden ya ayuda, el rendimiento de sus audífonos se ve más limitado”, subraya. El otorrinolaringólogo es el especialista que detectará y cuantificará la pérdida de audición gracias a tres exploraciones. Por un lado, una otoscopia para explorar el oído. Y, por otro, una audiometría tonal para medir la audición en decibelios y otra verbal para saber qué entiende la persona.

Ayudas técnicas

Un estudio reciente publicado en la revista [Audiology&Neuro-otology](#) concluye como la rehabilitación auditiva mediante implantes cocleares y audífonos es eficaz en personas mayores y permite mejoras en términos de aislamiento social, depresión y desempeño auditivo. “Es importante destacar que la persona de edad debe utilizar las ayudas técnicas independientemente de su edad y su elección dependerá del grado de hipoacusia y de la inteligibilidad”, indica la doctora Lavilla. Así, en fases iniciales se recurrirá a amplificar la audición con audífonos, pero en casos de sordera profunda o severa y una inteligibilidad muy deteriorada, el audífono puede ser insuficiente y será necesario un implante coclear. La pérdida de audición conlleva un problema en la comprensión de la palabra y esto puede “conllevar un deterioro cognitivo si no se actúa, por lo que si tarda en buscar solución, puede ser tarde para obtener unos resultados óptimos”, subraya. Hay que entender que estas ayudas no solo estimulan al oído sino también el sistema nervioso y el cerebro.

Hay una serie de falsas creencias en cuanto al uso de audífonos o implantes cocleares en personas mayores. Por un lado, “con los primeros hay mucha desconfianza porque piensan que aceleran la pérdida auditiva, cuando su adaptación es esencial para relacionarse, comunicarse y expresarse, además de que impiden la pérdida de actividad, autonomía, el aislamiento, e incluso la depresión y el deterioro cognitivo que provoca la presbiacusia”, señala la doctora Lavilla. En cuanto al implante coclear, “la edad no impide la implantación, aunque aspectos como la motivación y la estimulación, el apoyo familiar y del entorno son fundamentales, comenta.

Como prevenir

Aunque la pérdida auditiva causada por la edad sea inevitable en la mayoría de los casos, existen una serie de factores de riesgo que pueden contribuir a acelerar y acentuar su aparición. Por ello, “hay que evitar la exposición prolongada al ruido y a ruidos intensos, además de mantener unos hábitos de vida saludables, hacer ejercicio físico, en vistas a reducir el riesgo cardiovascular, y también reducir, en la medida de lo posible, la ingesta de algunos fármacos cotidianos que, usados de manera continuada, pueden dañar la audición como son la aspirina, el paracetamol y los antiinflamatorios no esteroideos (AINES)”, aconseja la doctora Lavilla.

La SEORL-CCC insiste en la importancia de seguir este tipo de cuidados desde edades más jóvenes. “Estos factores están condicionando que la presbiacusia aparezca a edades más tempranas, se estima que nuestros jóvenes pueden estar adelantando la aparición de problemas auditivos 20 años, debido sobre todo a la exposición al ruido con auriculares, y es algo que nos preocupa mucho”, advierte la doctora Lavilla.

Claves para detectar la pérdida auditiva en mayores

Con motivo del Día Mundial del Cuidado del Oído y la Audición, la Comisión de Audiología de la SEORL-CCC, sensibilizada con la presbiacusia y su detección precoz, ha elaborado un listado con algunos *Signos de Alerta de la pérdida auditiva en personas mayores*, con el objetivo de que consulten, se diagnostiquen y adapten audífonos pronto para conseguir el doble objetivo de oír y entender la conversación:

-Lo primero que suelen notar es que "Oyen, pero no entienden" debido a que no se suelen perder todos los sonidos a la vez. Se pierden, típicamente, los sonidos agudos, con lo cual, oyen los fonemas graves de las palabras (por ejemplo la vocal 'a') pero no oye los fonemas agudos, como la consonante 's' y otras consonantes, que además de ser agudas necesitan muy poca intensidad para su emisión.

-La situación de no entender la conversación empeora en ambientes de ruido y cuando hablan varios interlocutores a la vez.

-Los problemas descritos pueden coexistir con la aparición de ruidos o zumbidos en los oídos que, además de ser molestos, interfieren y dificultan aún más la audición.

- No entienden la televisión o la ponen muy alta.

-Las conversaciones telefónicas las suelen entender bien al principio, porque se lo acercan a la oreja. Lo que no escuchan es cuando suena el teléfono, sobre todo si lo tienen guardado. Lo mismo sucede con el timbre de la puerta.

- No entienden cuando le hablan en voz baja y a menudo hacen repetir las cosas varias veces. Necesitan que se les hable más despacio para entender debido al alargamiento en el proceso temporal.

- En situaciones en las que hay un poco más de nivel de ruido (la campana de la cocina, el ruido de los electrodomésticos, la televisión, la calle, reuniones, en el coche, en restaurantes....) tienen más dificultad y, ante la duda y la inseguridad de saber lo que han dicho los demás, no participan en la conversación.

- No participan en reuniones familiares o de grupo. No siguen una tertulia, ni una conferencia, con lo cual dejan de hacer esas actividades.

-De habitación a habitación, o a distancia, no responden. Si les hablan por la espalda tampoco.

- Están más despistados y cometen errores, se sienten inseguros y pierden el interés.

- Si el problema avanza, ya no entienden la televisión ni la radio. El problema de comunicación es más grave y ya repercute en la convivencia, habiendo incluso malentendidos y discrepancias.

- Todo ello genera depresión, tristeza, y aislamiento social.

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD. Tels.: 91223 66 78/ 675 987 723

