

## **Los otorrinos alertan de los peligros de la exposición diaria a ruidos intensos**

- **El nivel de ruido tolerable para el oído humano, sin alterar su salud, es de 65 db, el equivalente al que emite una aspiradora, según la OMS**
- **Recomiendan visitar al otorrinolaringólogo cuando exista dolor, inflamación o secreción del oído para prevenir complicaciones**

**Madrid, xx de marzo de 2016.** La Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) alerta de los peligros que supone la exposición diaria a ruidos de alta intensidad porque pueden provocar una pérdida progresiva de la audición. La SEORL-CCC se suma a la celebración del Día Internacional del Cuidado del Oído y la Audición que se celebra este jueves, con el lema *Sin ruido, sin riesgo*. El objetivo es concienciar sobre el impacto de la escucha diaria y continua de sonidos intensos como los procedentes del tráfico urbano y aéreo, maquinaria pesada, auriculares o lugares de ocio. Además, ha elaborado un decálogo de cuidados para prevenir la pérdida auditiva o hipoacusia en el que recomiendan, entre otros, acudir a la consulta del especialista en caso de molestias. Por otro lado, los otorrinos ofrecerán consultas gratuitas hasta el 5 de marzo. Para recibir información sobre las mismas se deberá contactar con la SEORL CCC (915 759 393).

Se estima que 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, según datos de la SEORL. "Hay que tener en cuenta que cuanto más tiempo pasemos expuestos a un ruido por encima de los umbrales aceptables, más probabilidades tendremos de que nuestra capacidad de audición vaya en descenso", asegura el doctora M<sup>a</sup> José Lavilla, presidenta de la Comisión de Audiología de la SEORL-CCC. Esta especialista incide en que "el daño se acumula poco a poco en la cóclea lo que deriva en un déficit auditivo progresivo, que puede pasar desapercibido en las personas más jóvenes". También puede ser una pérdida auditiva de rápida instauración, causada por un ruido de corta duración pero de alta intensidad.

Las principales fuentes de ruido que se escuchan a diario proceden del tráfico urbano, electrodomésticos, maquinaria, dispositivos móviles, juguetes, centros comerciales, y también discotecas, salas de conciertos o reproductores de música. "El límite de ruido aceptable por el oído humano según la Organización Mundial de la Salud es de 65 dB, el equivalente al de una aspiradora; y pasa a ser doloroso a partir de los 125 dB, por ejemplo, el producido por un taladro", subraya esta especialista. Sobrepasarían los 65 dB los ruidos procedentes de los vehículos, el claxon de un coche, el del camión de la basura, el interior de una oficina con más de 15 personas, o los petardos, entre otros, y un avión despegando llegaría a 140 db, por encima del umbral del dolor.

La exposición continuada a la contaminación acústica puede provocar también acúfenos, "pitidos o zumbidos sin origen aparente", afirma la doctora Lavilla. Pero también pueden aparecer otros síntomas como el vértigo, hiperacusia y algiacusia (mayor sensibilidad a los sonidos ambientales que pueden llegar a ser molestos e insoportables), fatiga auditiva, disminución de la discriminación auditiva, cefalea, insomnio, irritabilidad y disminución de la atención y memoria. Las personas con más riesgo de sufrir este tipo de trastornos son los adolescentes, y los empleados de ciertos entornos laborales. Un estudio estadounidense publicado en enero en la revista [American Journal of Industrial Medicine](#) confirma que la prevalencia de dificultades para oír y de acúfenos (también llamados tinnitus) es mayor en los trabajadores expuestos al ruido. "Para ellos es recomendable el uso de protectores", expresa la doctora Lavilla.

### **Factores de riesgo**

360 millones de personas sufren pérdida auditiva discapacitante en todo el mundo y la mitad de los casos se podrían evitar con prevención, según datos de la OMS. Entre sus causas se encuentran: factores genéticos, complicaciones en el embarazo y parto, enfermedades infecciosas, infecciones crónicas en el oído, el uso de determinados medicamentos, la exposición al ruido excesivo y el envejecimiento. Se aconseja proteger la audición frente al ruido y "acudir al otorrinolaringólogo en caso de pérdida auditiva, por incipiente que sea, y también en caso de inflamación, dolor o secreción del oído, frecuentes durante los resfriados, para prevenir complicaciones que puedan afectar a la capacidad de oír", explica la doctora Lavilla.

En los niños, debido a la anatomía del cráneo a esta edad, las infecciones del oído (otitis) son muy frecuentes y son una causa común de hipoacusia infantil. De hecho, según una investigación italiana publicada en febrero en [Expert Review of Anti-infective Therapy](#) entre el 30 y el 40 % de los niños en edad preescolar tiene episodios recurrentes de otitis media con efusión y entre un 5 y un 10% de forma crónica. El informe añade que esta patología se asocia con la pérdida auditiva.

### **Consejos de Prevención**

La Comisión de Audiología de la SEORL-CCC, sensibilizada en este Día Internacional del Cuidado del Oído y la Audición, y con el objetivo de concienciar a la población, ha elaborado el siguiente *Decálogo de Cuidados del Oído*:

1. **Usar protectores auditivos en caso de exposición continua al ruido:** existen ciertos entornos laborales que exponen a los trabajadores a intensidades muy altas de ruido durante un tiempo prolongado por lo que es fundamental incidir en el uso de protectores.
2. **Cuidados ante el ruido:** se recomienda evitar los ruidos impulsivos (petardos, disparo...), alejarse de las fuentes de ruido, disminuir el ruido que generamos y reducir el tiempo de exposición a sonidos de alta intensidad. Oír música a más de 110 decibelios puede provocar pérdida auditiva precoz. Si se tienen en cuenta los criterios establecidos por la directiva europea, lo permitido en función del tiempo y volumen sería: escuchar un reproductor musical a 95 dB durante 15 minutos al día y los sonidos de una discoteca a 104 dB durante dos minutos por noche. Se deberá limitar el tiempo de exposición a reproductores de música personales (incluidos los

teléfonos móviles) a 40 horas semanales si el nivel de presión es de 80 db y a 5 horas semanales en caso de 89 db.

3. **Acudir al especialista:** los otorrinolaringólogos recomiendan consultar en caso de inflamación, dolor, taponamiento, zumbidos, secreción de oído, ya que pueden derivar en problemas de la audición. Por otra parte, es recomendable consultar en cuanto se note pérdida auditiva, aunque mínima. Algunos signos pueden ser la dificultad de seguir una conversación o la necesidad de subir el volumen de la televisión. Éstos pueden ser tratados y, en algunos casos, se puede prevenir su progresión.

4. **Revisiones periódicas:** Es recomendable acudir a revisión de manera periódica, al menos una vez al año, si existen factores de riesgo (antecedentes familiares, exposición a ambiente ruidoso...) y a partir de los 50 años, para realizar una prueba de audición.

5. **No introducir objetos o sustancias extrañas:** se deben utilizar sólo productos indicados para el oído y siempre bajo consejo médico por lo que hay que evitar el uso de aceites, soluciones salinas, gotas, agua oxigenada, bastoncillos u otros objetos, ya que éstos últimos, pueden empujar la cera hacia adentro y dañar el tímpano.

6. **Recomendaciones para limpieza de oído:** los expertos aconsejan limpiar solo la parte más externa del oído con una toalla o gasa. Nunca introducir objetos extraños ni los dedos para su limpieza ni rascado. Si se necesita una limpieza frecuente se aconseja que sea realizada por un especialista.

7. **No automedicarse:** es importante saber que el uso indiscriminado de medicamentos tanto de uso tópico como por vía oral puede ser perjudicial para los oídos, como es el caso de los antibióticos, ya que pueden generar resistencias.

8. **Recomendaciones durante el baño:** el agua de baños públicos, ya sea de mar, pantanos o piscinas, puede estar contaminada, es por ello que es importante para prevenir infecciones cumplir unas normas de higiene y limpieza básicas antes y durante el baño (ducha y el uso de aseos). Será el especialista, valorando cada caso de forma individual, el que recomiende el uso o el no uso de tapones durante el baño.

9. **Evitar los golpes:** hay que prestar especial cuidado a los deportes de contacto que pueden provocar traumatismos en la zona del oído y ocasionar problemas. En caso de golpe o traumatismo directo en la zona del oído se recomienda consultar al especialista.

10. **Tratar de manera adecuada las otitis en los niños.** En caso de sospecha de pérdida auditiva en un niño por parte de padres y profesores se recomienda acudir al especialista, ya que aun en ausencia de dolor, fiebre o secreción, puede existir una otitis recurrente, que de no ser bien tratada puede cronificarse y derivar en hipoacusia.

**Para más información:**

**Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD. Tels.: 91223 66 78/ 685 53 68 16**