

26 de abril, Día Internacional de la Concienciación sobre el Ruido

La mitad de los jóvenes españoles se expone de manera continua a niveles de ruidos excesivos

- **La SEORL recuerda la importancia de utilizar reproductores de música personales cumpliendo la normativa de seguridad frente al ruido**
- **Las fuentes de ruido más dañinas proceden del tráfico, transportes, reproductores musicales, conciertos y discotecas**

Madrid, 25 de abril de 2017. Cerca de la mitad de los jóvenes españoles se expone de manera continua a niveles de ruido dañinos para la salud del oído y la audición, según estimaciones de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC). Con motivo del Día Internacional de la Concienciación sobre el Ruido, que se celebra este miércoles, la SEORL reclama mayores medidas de protección frente al ruido para este grupo de población, debido a los peligros de pérdida auditiva y para la salud. Entre ellas, el cumplimiento de la normativa de la Unión Europea para los reproductores de música de uso personal, que deberían tener un límite estándar de salida automático del sonido, con el encendido, de 85dB y la posibilidad de aumentarlo sólo hasta un máximo de 100 dB, e incorporar medidas de aviso, cada 20 horas de uso si se opta por este incremento.

El hábito de escuchar música con auriculares, junto con la asistencia a conciertos y locales de ocio con música alta, constituye en la actualidad la principal causa de trastornos provocados por el ruido en los jóvenes. La SEORL quiere concienciar sobre la importancia de prestar atención a los ruidos más dañinos para reducir la intensidad y tiempo de exposición a los mismos y prevenir así, no solo problemas auditivos, sino de salud en general. "En el caso de los reproductores de música, lo ideal sería aplicar la regla del 60-60, es decir, no utilizarlos más de 60 minutos al día y no superar el 60% del volumen que permiten los mismos", advierte la doctora M^a José Lavilla, presidenta de la Comisión de Audiología de la SEORL.

En años anteriores, los ruidos dañinos más habituales eran los procedentes de la exposición continuada en el entorno laboral durante ocho horas diarias a niveles que podían superar los 80 dB y, por ello, se aprobó una ley para que los trabajadores usaran las protecciones adecuadas en estas condiciones. Esta especialista sugiere que ahora, "deberían plantearse medidas de seguridad para nuestros jóvenes". La SEORL advierte de que estos factores están provocando que la edad de aparición de la pérdida auditiva asociada a la edad pueda

adelantarse 20 años, manifestándose los trastornos típicos de personas de 60 años ya a los 40.

La OMS estima que la mitad de las personas de entre 12 y 35 años escuchan dispositivos electrónicos (MP3, teléfonos móviles y otros) a niveles inseguros en países de ingresos medios y altos. Un estudio alemán reciente publicado en [International Journal of Audiology](#) concluye que el 85% de los estudiantes utiliza reproductores de música, de los cuales un tercio supera el nivel de exposición de 80dB y uno de cada cuatro los 85db, lo que puede ser un factor de riesgo para desarrollar pérdida auditiva inducida por el ruido. "No solo los jóvenes están expuestos a los problemas auditivos como consecuencia de la exposición continua a niveles intensos de ruido. Hay que extremar también la precaución con los niños, pues son los más vulnerables", asegura la doctora Lavilla. Un [trabajo](#) anterior publicado en la misma revista confirma que escuchar con auriculares puede tener consecuencias negativas para la audición de los niños, al observar que los umbrales auditivos en el oído derecho eran más pobres en aquellos que los utilizaban. Además, la exposición a la música amplificada en estudiantes de secundaria se asocia con una función reducida en las células ciliadas del oído, según otra investigación publicada en [International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology](#). Por otro lado, los auriculares de inserción son más perjudiciales que los convencionales.

Límites de ruido

Según la OMS, para garantizar una buena salud se recomienda no superar los 65 dB. "Una exposición a un sonido superior a 85 dB supone un riesgo de pérdida auditiva si se repite en el tiempo. Se admite que una exposición a 80 dB durante más de 8 horas al día, en el entorno laboral, requiere uso de protección auditiva para no ser lesiva", explica la doctora Lavilla. Por encima de 100 dB existe un riesgo de pérdida inmediata. "En concreto, si nos exponemos a 100 dB de escucha, no deberíamos hacerlo más de un cuarto de hora al día para evitar el daño, y si lo hacemos a 110 dB, no deberíamos hacerlo más de 1 minuto", advierte. Por último, el ruido llega al umbral del dolor cuando se sobrepasan los 125 dB y puede ser insoportable a los 140 dB.

Por eso, destaca la doctora Lavilla, "lo recomendable es escuchar los reproductores de música con un límite de volumen no superior al estándar automático de salida que incluye el dispositivo al encenderse, es decir, 85 dB. Para que la normativa de seguridad se cumpla, "el aparato deberá incorporar unas medidas de aviso si el usuario incrementa el volumen cada 20 horas de escucha, y nunca deben ser superiores a los 100 dB", afirma.

Además de limitar la intensidad esta especialista insiste en que hay que limitar el tiempo de exposición para evitar el daño. Así, "a partir de los 80 dB, por cada 3 dB de aumento es necesario reducir el tiempo de exposición a la mitad", subraya. Fuentes de ruido como las discotecas, bares o conciertos pueden superar los 110 dB, "lo que supone que el tiempo máximo de exposición para evitar el daño debería ser como máximo de dos minutos diarios cinco días de la semana, lo que ni siquiera se acerca al hábito seguido por los jóvenes españoles", añade.

Estas fuentes de ruido pueden dañar la audición de manera permanente e irreversible. “La pérdida auditiva que aparece de manera inmediata ante un sonido intenso e impulsivo, como por ejemplo un petardo, se conoce como trauma acústico agudo. La que sucede por exposición continua a sonidos fuertes, se llama trauma acústico crónico y se desarrolla de manera gradual”, comenta la doctora Lavilla. En un principio se ven afectadas las frecuencias agudas de manera leve, pero a largo plazo se ven dañadas las medias y graves y la pérdida va siendo mayor en todas ellas.

Problema de salud mundial

La pérdida de audición inducida por el ruido es un problema de salud mundial, que afecta en mayor medida a aquellas personas que están más expuestas. En este grupo suelen estar, además de los jóvenes, los militares, corredores de carreras de motos y coches deportivos, personal de discotecas, profesionales de música rock, “y todas aquellas que viven en las grandes ciudades y se ven perjudicadas por los altos niveles de contaminación acústica derivados del tráfico rodado y los transportes”, asegura la doctora Lavilla. Un trabajo publicado en [MMWR](#) concluye como uno de cada cuatro adultos en EEUU tiene muescas audiométricas indicativas de pérdida de audición inducida por el ruido.

Además de las ya citadas, también existen otras personas con un índice alto de susceptibilidad individual a sufrir problemas auditivos debidos al ruido. “Hay personas que ante la misma intensidad de sonido y mismo tiempo de exposición tienen mayor predisposición que otras”, comenta la doctora Lavilla. Así, las que tienen antecedentes de sordera de cualquier tipo, las que ya han tenido problemas de oído, las expuestas al ruido, las que han sufrido algún antecedente traumático o las que tienen que tomar medicamentos ototóxicos. “Se debe evitar, en la medida de lo posible, la ingesta de medicamentos de uso cotidiano, tomados muchas veces por iniciativa propia, que usados de manera prolongada, pueden dañar la audición. Entre ellos se encuentran, algún tipo de antiinflamatorios (antiinflamatorios no esteroideos), el paracetamol y la aspirina”, advierte.

La dieta contra el ruido

Desde la Comisión de Audiología de la SEORL, se recomienda ante todo prevenir, puesto que, “una vez producido el daño, éste es irreversible, y los oídos son para toda la vida”, señala la doctora Lavilla. Además, no solo se daña la audición, sino que se producen otros efectos negativos en la salud pues se altera el bienestar, debido a que genera problemas cardiovasculares, estrés, insomnio, irritabilidad, síntomas depresivos, falta de concentración, menor rendimiento en el trabajo, etc. Por ello, aconsejan la llamada *Dieta contra el ruido*:

- Dosificar los ruidos y limitarlos al máximo
- Limitar el volumen de ruido y el tiempo de escucha con volumen alto
- Evitar ambientes ruidosos y ruidos impulsivos
- Alejarse de las fuentes de ruido (por ejemplo, los altavoces)
- Amortiguar el ruido con el uso de protectores o tapones

- Procurar no generar ruidos que molesten a otros
- Seguir la regla del 60-60: no más de 60 minutos a más del 60% del volumen que permiten los reproductores musicales

Intensidad de ruidos

La Comisión de Audiología de la SEORL ha elaborado el siguiente listado de ruidos con sus correspondientes niveles en dB:

- Pájaros trinando: 10 dB
- Rumor de hojas de árboles: 20 dB
- Murmullo oleaje suave en la costa: 30 dB
- Zonas residenciales: 40 dB
- Conversación normal: 50- 60 dB
- Lavavajillas: 60 dB
- Aspiradora: 65 dB
- Conversación acalorada (oficina): pueden ser 80 dB
- Tráfico rodado en la ciudad: 80-85 dB
- Claxon de un automóvil: 90 dB
- Motocicleta: 90 dB (riesgo de lesión auditiva si la exposición se prolonga durante 4 horas)
- Sierra eléctrica, cascos de música: 95 dB (riesgo de lesión si la exposición se prolonga 2 horas)
- Discoteca, petardos pirotecnia: 110 dB (riesgo de daño inmediato)
- Concierto de rock, taladro: 120 dB (riesgo de lesión auditiva si la exposición se prolonga 7 minutos)
- Sirena de tren, alarma de incendio: 125 dB
- Martillo neumático: 130 dB
- Avión despegando: 140 dB

Para más información:

Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD.

Tels.: 91223 66 78/ 675 987 723