

Texto Margarita Puig

CUIDA TU OÍDO

El exceso de limpieza, los ruidos intensos o la costumbre de usar walkmans o iPods con el volumen demasiado alto pasan factura. El oído también tiene memoria

Cada vez subimos más el volumen del televisor, los aparatos de música portátil y los móviles porque cada vez somos un poquito más sordos. El ruido es en muchas ocasiones intolerable en los entornos urbanos, tanto que proliferan las plataformas ecologistas contra el ruido y las asociaciones para luchar contra este cada vez más insistente elemento de contaminación. Pero los médicos también advierten de sus efectos nocivos sobre la salud. Y dan pistas para que tanto los jóvenes, probablemente los menos concienciados, como los no tan jóvenes hagan cuanto esté en su mano para evitar que su afición a los iPods a todo volumen y a pasar largos ratos junto a los altavoces en las discotecas o el aparentemente inocuo uso de los palillos para quitarse la cera les acabe pasando factura.

¿Cómo cuidar nuestros oídos? El doctor Daniel Bernabeu Taboada, del hospital universitario La Paz de Madrid, recuerda que los seres humanos no somos capaces de percibir todas las frecuencias posibles, pues estamos limitados a aquellas comprendidas entre los 16 y los 20.000 Hz. Y advierte que tanto la sensibilidad como la aceptación del ruido presentan variaciones entre diferentes sujetos y entre diferentes culturas, por lo que no experimenta igual el ruido un nórdico que un español. Sin embargo, “los efectos nocivos del ruido no respetan patrones culturales”. Para comprender por qué el ruido intenso puede llevar a la pérdida progresiva de audición, el otorrinolaringólogo Luis García Ibáñez explica que “hace ya muchos años que se conocen los efectos nocivos del ruido sobre la audición. Hoy sabemos que la exposición continuada a ruidos que superen los 85 decibelios va a causar un deterioro auditivo, pues provoca una lesión de las células ciliadas auditivas (pequeñas células que se encuentran dentro del caracol) encargadas de transformar la onda sonora (energía mecánica) en energía eléctrica para que a través de las neuronas puedan llegar al cerebro”.

Y los posibles efectos del ruido no sólo afectan a la audición, sino también a otras áreas muy importantes lo que puede derivar en alteraciones psicológicas y del sueño. De ahí la importancia de mimar esta parte a veces tan descuidada de nuestro complicado organismo. García Ibáñez asegura que “el

principal problema se da en la exposición crónica. Operarios de maquinaria industrial, martillos neumáticos, fábricas, dj, usuarios de iPods, entre otros, no son conscientes del daño auditivo ya que no tiene que darse de forma inmediata, sino que con el paso de los años veremos un deterioro auditivo prematuro para su edad”. En ese momento ya será demasiado tarde. El daño será irreparable.

Pero lo que sí es evitable es perder audición a causa de la exposición continuada sin la prevención necesaria (cascos o exposiciones más cortas). Conocemos que la pérdida de audición en esos casos ha sido provocada por el ruido y no por otra causa porque el trauma acústico se manifiesta de una forma muy específica en el estudio audiométrico. García Ibáñez puntualiza que inicialmente se aprecia una caída selectiva en la frecuencia de 4.000 Hz que con el tiempo y la exposición irá pasando a las frecuencias más agudas (6.000-8.000 Hz). Es, en definitiva, cuando el paciente tiene dificultad para oír el timbre, la alarma del despertador o el móvil.

¿Cuáles son los principales peligros para el oído? El doctor José Luis Blanch Alejandro, del hospital Clínic de Barcelona, cuenta que la edad conlleva sin remedio una pérdida de audición inevitable pero se puede conseguir que no sea excesiva evitando la contaminación acústica. En este capítulo, el gran enemigo del oído son los cascos de música, es decir, los iPods de ahora o los walkmans. “Todo el mundo habla de la generación de jóvenes que abusan del volumen de los iPods y olvidan que ya hay una generación de sordos precoces que son los que en los ochenta se excedieron con los walkmans. Se trata de personas de entre 35 y 40 años que ya se han dañado la cóclea, y eso ya no tiene remedio por lo que probablemente acabarán dependiendo de un audífono alrededor de los 65 años, cuando lo habitual es que esto suceda entre los 75 y los 80.

Parece que lo difícil es comprobar cuál es el volumen adecuado para el uso de estos aparatos que transmiten sonido directo al oído medio sin pasar por el medio aéreo. Y sin embargo es tan fácil como razonable. Es incluso una cuestión de educación. El nivel correcto es el que permite que el que usa los cascos (todos son igual de perjudiciales, sean walkmans, iPods o cascos grandes al estilo de los dj) oiga su música sin que los que le rodean se vean también obligados a hacerlo. Otra de las precauciones que hay que tomar es evitar exponerse a ruidos persistentes durante mucho tiempo, teniendo en cuenta que es peor estar diez minutos soportando ruidos de 100 decibelios que un solo minuto rodeados por ruidos de 130. La acumulación es lo que más perjudica al oído, aparte de los ya citados traumas acústicos (un ruido seco y breve puede llegar a dejarnos sordos si es muy elevado).

Pero hay más elementos que tener en cuenta a la hora de cuidar los oídos y que hacen referencia a las molestias que puede causar una manipulación incorrecta. El doctor Blanch Alejandro advierte en este sentido que hay que tener en cuenta que lo mejor es ni tocar los oídos. Los bastoncitos, los líquidos para limpiar la cera, los taponos o el simple hecho de rascarse son motivo de consulta al especialista. ►

en forma