



Cuidemos la audición

El **Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría** ha publicado recientemente un documento para concienciar a los niños y adolescentes sobre los peligros de usar cascos a gran volumen para escuchar música.

Presentan seis razones importantes para hacer que se baje el volumen de los auriculares:

- **Existen 0% de posibilidades de recuperar la audición cuando se pierde.** La capacidad de oír es imposible de recuperar. Los sonidos muy altos dañan partes del oído que no se regeneran.
- **15 minutos a 115 db pueden causar pérdida auditiva.** El volumen es una de las causas principales de pérdida de audición. Muchos aparatos reproductores de música (incluidos los móviles) llegan a esta máxima potencia. Para hacerse una idea: una motosierra a una distancia de un brazo sería más o menos el equivalente a ese volumen.
- **Actualmente el 50% de personas entre 12- 35 años se exponen continuamente a ruido excesivo y dañino.** Perder audición con 15 años no es normal. Ahora mismo se están viendo personas de 40 años con problemas de audición importantes que son típicos de personas de 60-70 años.
- **Seguir la regla 45 minutos de música, 15 minutos de descanso.** No solo es importante el volumen, también lo es el tiempo de exposición a los sonidos. En general, se recomienda descansar: por cada tres cuartos de hora escuchando música con cascos, pasemos uno sin ese estímulo. ¡Cuidado con el infinito de Youtube!
- **Seguir la útil regla 60/60.** Es fácil. No escuchar música con auriculares mas de 60 minutos seguidos a más del 60% de la capacidad máxima del volumen del dispositivo que se use.
- **¿Cascos o auriculares? Si hay que elegir, mejor los cascos,** pues hay diferencia entre los cascos y los auriculares o Estos últimos son como altavoces diminutos metidos en tus oídos, por los que el sonido llega más directamente que con los cascos. Es muy importante la calidad del sonido que transmiten los aparatos para no tener que subir mucho el volumen para escuchar bien la música, y que además tengan idealmente alguna tecnología de cancelación del sonido ambiental, siempre por supuesto que no se vaya escuchando música por la calle.

Artículo publicado el 29-5-2019, revisado por última vez el 2-6-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/cuidemos-audicion>