

Beltone propone que 2024 sea un año para oír mejor

[Multimedia](#)

Como cada año, Beltone, desde el punto de vista de la prevención, hace público un decálogo de recomendaciones y prácticas que pueden ayudar a preservar la salud de los oídos y prevenir posibles problemas auditivos, muy sencillos de aplicar en la vida diaria

Entre las medidas que los profesionales de la salud auditiva de Beltone recomiendan, se encuentran las siguientes.

Control auditivo regular. Es importante realizar chequeos auditivos periódicos con un profesional de la salud auditiva para evaluar la capacidad auditiva y detectar posibles problemas a tiempo. Hay dos motivos esenciales por los que se pierde audición. Uno es la edad. A partir de los 45 años es recomendable revisarse los oídos, sobre todo cuando hay una herencia familiar de hipoacusia. En cualquiera de los casos, en función de los hallazgos se deben repetir con más o menos frecuencia. En cuanto a los síntomas, no es necesario notar que no se oye en cuanto a cantidad, basta con percibir que no se entienden bien las conversaciones, para que se trate de una posible pérdida auditiva. Esa es precisamente la diferencia entre cantidad y calidad de la audición. Cuando se empieza a perder una parte de las conversaciones, a no entender algunas cosas, debe encenderse la señal de alarma, porque a veces las pérdidas no tienen solución, de ahí la importancia de detectarlas a tiempo para que no vayan a más, pero otras veces sí que la tienen cuando son detectadas precozmente.

Protección en entornos ruidosos: Es muy recomendable utilizar protectores auditivos, como tapones o auriculares con cancelación de ruido, en ambientes ruidosos como conciertos, eventos deportivos o zonas industriales. No solamente la exposición prolongada al ruido deteriora el oído. Desde luego, es el peor de los escenarios posibles, pero basta con un solo disparo de un cazador o con la audición anormalmente cercana de un petardo en una fiesta, por ejemplo, para que se produzca un trauma acústico en el oído interno que puede ocasionar pérdidas auditivas. Una exposición puntual anormalmente elevada puede hacer tanto daño, como otra prolongada en el tiempo.

Volumen moderado: Es necesario limitar el tiempo de exposición y el volumen al utilizar auriculares o escuchar música en dispositivos para evitar daños en los oídos. En los más jóvenes, la exposición a ruidos intensos, como el uso abusivo de auriculares y de los amplificadores auditivos a niveles desorbitados, es altamente perjudicial. El uso de los cascos no está médicamente prohibido, siempre que se escuchen a un volumen controlado, no superior a los 80-90 decibelios, y con un límite temporal diario que se puede establecer en un máximo de tres horas. Para los padres preocupados por este problema, hay un

truco casero. Si el sonido se oye mínimamente desde el exterior, el ruido es excesivamente alto. Hay una relación clarísima entre la cada vez mayor precocidad de las hipoacusias, o pérdidas auditivas, y el uso abusivo de cascos.

Descansos auditivos: Es necesario darle a los oídos períodos de descanso, especialmente después de exposiciones prolongadas a ruido intenso.

Higiene auricular. Es importante limpiar los oídos con el máximo cuidado, evitando introducir objetos extraños, como los bastoncillos. Si ocurre algún problema, lo mejor es consultar a un profesional de la audición antes de intentar solucionarlo de manera autónoma.

Evitar la exposición a sustancias tóxicas: Conviene mantener alejadas sustancias que puedan dañar el sistema auditivo, como productos químicos agresivos. Y resulta apropiado saber que existen [fármacos ototóxicos](#). Igualmente, para más información es apropiado consultar al otorrino y al farmacéutico.

Mantener una dieta equilibrada que favorezca la salud general, ya que la buena circulación sanguínea también es esencial para la salud auditiva.

Ejercicio físico regular: La actividad física contribuye a una mejor circulación sanguínea, beneficiando la salud de los oídos.

Manejo del estrés: El estrés puede afectar la salud auditiva. Practicar técnicas de relajación puede ayudar a reducir el estrés de la vida diaria.

Corrección auditiva. Los audífonos: Al igual que las gafas tienen desde hace mucho tiempo se quitaron de encima el estigma de la prótesis para convertirse en moda, hoy día los audífonos también lo han superado. Algunos son casi invisibles, tienen una gran variedad de diseños y de colores, pero sobre todo se han convertido en herramientas de comunicación. Los audífonos no son solo para personas mayores. Como se ha visto, hay problemas en todas las edades. Recuperar la audición elimina barreras sociales, porque quienes las sufren se aíslan del entorno simplemente porque no oyen las conversaciones. En los niños es aún más importante porque afecta a su escolaridad y desarrollo del lenguaje, individual y social, por lo que hay que ser especialmente sensibles con ellos. Por eso es fundamental dar una solución auditiva a todas las personas con problemas.

La salud auditiva es fundamental para mantener una buena calidad de vida, y adoptar estos hábitos puede contribuir significativamente a preservarla. Siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud auditiva para obtener asesoramiento personalizado.
