

# SALUD LABORAL

n.º 665

## No abuses de los auriculares



**Los datos son contundentes: 4 de cada 5 casos de sordera son causados por el daño de las células del oído interno, debido al exceso de exposición de ruido. Abusar de los auriculares, como confirman los estudios, puede dañar tus oídos. Según la Sociedad Española de Otorrinolaringología, más de la mitad de los jóvenes españoles de entre 12 y 35 años se expone de manera continua a niveles de ruido excesivos y dañinos. Y un estudio de la Universidad de Leicester (Inglaterra) asegura que el uso de audífonos en aparatos portátiles con un volumen alto, por encima del 60%, y utilizarlo más de una hora al día, podría dañar nuestro oído de la misma manera que un motor de jet.**

¿Podemos clasificar la música como “ruido” en el ámbito de trabajo cuando quien lo soporta lo está disfrutando? ¿El uso de auriculares en las aulas de idiomas puede perjudicar el oído tanto de alumnos como de profesores?

La respuesta no deja lugar a dudas: pues sí. Veamos por qué.

La radio por la mañana, la música en el metro, los cascos en el trabajo, el móvil... Cada vez más personas utilizan habitualmente auriculares: ¡Nuestros oídos están en peligro!

Los reproductores de música y los cascos han cambiado nuestras vidas, pero ahora están en tela de juicio por los problemas físicos que pueden acarrear.

Y es que escuchar demasiada música o llevar los auriculares durante muchas horas al día por motivos de trabajo, puede dañar nuestra capacidad auditiva debido a que las células sensoriales dejan de reproducirse. Esto debilita el oído

y puede provocar acúfenos [ruidos, silbidos, molestias, disminución significativa de la audición].

Sabemos que poner el volumen muy alto es perjudicial. Pero, o no hacemos caso, o no somos realmente conscientes de hasta qué punto puede dañar nuestros oídos y causar otros problemas de salud.

Además del volumen, también influye cuánto tiempo los utilizas al cabo del día y cómo son estos dispositivos.

El ruido se define como el “sonido no deseado” o “el sonido desagradable que interfiere con la actividad humana”. Sea como sea, suele coincidir en que es algo que rechazamos. Ese rechazo es lo que esencialmente lo diferencia de lo que llamamos comúnmente sonido.

### ¿Tienes alguno de estos síntomas?

- Escuchar zumbidos, silbidos o una especie de rugidos en el oído.
- Falta de entendimiento al hablar en sitios ruidosos.
- Sensación de que el oído está tapado y de escuchar sonidos muy leves.
- Aumento del volumen para escuchar la televisión o la radio en comparación con el pasado.

Sin embargo, en términos físicos el ruido y el sonido son la misma cosa porque proceden de la misma fuente, se propagan por el mismo medio y son detectados por los mismos sensores (el oído humano). Desde este punto de vista, es tan sólo el gusto personal el que diferencia ruido de sonido, es decir, que si me gusta es sonido y si no, es ruido.

Con la música, existen motivos relacionados con la salud que nos obligan a tomar las mismas medidas preventivas que con el ruido, con independencia de su clasificación, especialmente si se tiene en cuenta que las consecuencias de la exposición las pagará siempre el mismo, el trabajador, y las consecuencias de no aplicar las medidas preventivas necesarias correrán por cuenta del empresario.

Esto también es aplicable para aquellas personas que utilizan los auriculares de forma continua y durante muchas horas al día con motivo de su trabajo: por ejemplo, los docentes que trabajan en aulas de enseñanzas de idiomas.

### Medidas preventivas para evitar daños en nuestros oídos

- Evitar la “fatiga de escucha”. No escuchar música con auriculares durante más de una hora al día.
- Procurar que el volumen no supere el 60% del máximo.
- No escuchar música con auriculares en ambientes ruidosos. El ruido del ambiente inconscientemente hace que subamos el volumen de la música para escuchar mejor y, sin quererlo, a veces terminamos escuchando a todo volumen.
- No escuchar música con auriculares mientras se practica ejercicio. Cuando nos ejercitamos, la sangre se desvía de los oídos a las extremidades, lo que los hace más vulnerables a los ruidos fuertes.
- No introducir demasiado los auriculares en los oídos; hay que ser capaz de poder girarlos con los dedos fácilmente.
- Al quitarlos, hay que ser cuidadoso y no jalearse con fuerza, ya que se puede dañar el tímpano.
- Cuidado con los auriculares de espuma que se expanden en el interior de los oídos, generalmente ocasionan irritación, molestias y dolor. Si provocan alguno de estos síntomas, deja de utilizarlos.
- El uso frecuente y prolongado de auriculares puede obstaculizar la circulación de la cera del oído, lo que puede ocasionar pérdida de la audición, dolor o infección. La cera que producimos todos los días se encarga de drenar los oídos.
- No limpiarlos con sustancias que contengan alcohol, ya que se podrían dañar y secar las piezas de plástico.



### Factores a tomar en cuenta para elegir auriculares

- Que sean ergonómicos: Los auriculares ergonómicos ofrecen mayor aislamiento del ruido ya que están insertados en el canal auditivo. Pero si prefieres los que no se insertan en el oído, puedes conseguir los que se acomodan a lo largo de la oreja o las diademas que cubren toda la oreja.
- Que el material sea bueno: Hay diversos tamaños y formas de tapones. Todos tenemos orejas únicas, por lo tanto, la forma y la comodidad del auricular dependerá de cada persona. Hay algunos con almohadillas de silicona que se adaptan fácilmente a la forma de tu oreja.
- Que el tamaño sea adecuado. Mientras más grandes sean los auriculares, mejor bloqueo del ruido tendrán; además, te permiten escuchar más detalles de la música.
- Que nos permitan movernos. Los auriculares inalámbricos -aunque todavía no tienen muy buena calidad de sonido-, están mejorando cada vez más. Estos utilizan transmisores infrarrojos o señales de radiofrecuencia para comunicarse con su receptor de audio.
- Que tengan el tamaño adecuado a las orejas. Los especialistas aconsejan utilizar auriculares grandes, los que tienen almohadillas que se apoyan sobre el oído en lugar de aquellos que se insertan dentro.

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Acción Sindical  
y Salud Laboral de FEUSO

