Cuida tus oidos, oir bien es vivir mejor

**Al igual que ocurre con otros órganos del cuerpo, el oído también se ve afectado por el envejecimiento. De ahí, que la pérdida auditiva sea muy prevalente, aunque no exclusiva, en personas mayores. Para prevenir este problema y evitar otras complicaciones que pueden mermar la calidad de vida y el estado anímico es aconsejable hacerse revisiones anuales y ponerse en manos de un especialista lo antes posible.**



Se estima que alrededor del 25 por ciento de las personas de más de 65 años y el 80 por ciento de los mayores de 80 años tienen algún problema de oído. El más común es la presbiacusia, o pérdida de la audición de forma gradual. Este deterioro del oído interno está muy relacionado con el paso del tiempo, pero puede haber otras causas que hagan a la persona más susceptible de padecerlo, como la genética, alguna enfermedad o la exposición continua a ruidos de alta intensidad. "Por la suma de estos factores, es muy frecuente que cuando llegamos a una determinada edad todos tengamos cierta pérdida auditiva", explica la audioprotesista Cristina Calzado.

Es importante cuidar los oídos desde edades tempranas, siguiendo las revisiones recomendadas y evitando someterlos a estrés con ruidos intensos como los generados por el tráfico, las obras, los altavoces, los gritos... porque estos niveles elevados de contaminación acústica, a los que parece que estamos acostumbrados, propician la pérdida auditiva y otros problemas del oído.

En cuanto a los reconocimientos, esta técnica en audición asegura que "sería bueno realizar un examen preventivo cada año, aunque no hayamos tenido ningún problema auditivo, y especialmente a partir de los 60 años". A pesar de las recomendaciones de los expertos, más de la mitad de la población no se ha efectuado nunca una exploración sin haber tenido alguna molestia. E incluso teniéndola, algunos se muestran reticentes. Así lo pone de manifiesto un reciente estudio desarrollado por la empresa Oi2, especialistas en el cuidado de la audición, entre personas con pérdida auditiva: "El 38 por ciento de los encuestados no visita de forma inmediata al especialista cuando percibe que no oye bien". Entre los motivos se encuentran que no reconocen esta pérdida, el miedo a tener que llevar audífono, el pensar que no existe solución y la vergüenza por las limitaciones que tiene.

Está claro que debemos deshacernos de algunas falsas ideas si queremos proteger nuestra salud auditiva como es debido. Si se siguen los consejos expertos de hacer visitas rutinarias para que nos revisen el oído, será más fácil que nos detecten un problema. No obstante, debemos estar atentos a algunos síntomas que pudieran indicar que se está produciendo una pérdida auditiva.

En concreto, para los pacientes con presbiacusia es complicado apreciar esta disminución porque, además de ser progresiva, no es que no oigan bien, sino que han perdido el nivel de las frecuencias agudas. De hecho, suelen afirmar que oyen pero no entienden lo que se les dice, por lo que tienen que pedir continuamente a sus interlocutores que les hablen más alto, sobre todo, cuando hay ruido de fondo.

Estos podrían ser algunos signos de referencia para acudir al médico, pero Cristina Calzado aporta otras premisas que pueden ser prácticas a la hora de valorar si necesitamos visitar al especialista: "Si tenemos dificultad para seguir una conversación tranquila con alguien, si no entendemos lo que dice la persona con la que hablamos cuando hay conversaciones cruzadas o ambiente ruidoso, si tenemos tendencia a poner la televisión alta, si no oímos el timbre y el teléfono... estamos ante indicios claros de que algo no va bien".



**Sin límites en casa**

Para aquellas personas con una pérdida auditiva leve existen soluciones muy sencillas y prácticas como amplificadores en forma de auriculares (sin cable) para la televisión, despertadores con sonido y flashes luminosos de intensidad variable, amplificadores de sonido del teléfono o sistemas de aviso para el hogar que alertan del timbre de la puerta, de si suena el teléfono, de una alarma, incluso del llanto de un bebé.



**Al médico cuanto antes**
Los especialistas en audición comentan que, en algunos casos, pasa demasiado tiempo desde que la persona se da cuenta de que no oye bien hasta que deciden ir a médico, y advierten que esto es contraproducente porque cuanto más tarde se diagnostica mayor es la pérdida e incluso más difícil resulta acostumbrarse a las ayudas auditivas.

"Los pacientes deben saber que la pérdida irá evolucionando más rápidamente sino se ponen las medidas adecuadas, que estimulen los oídos y los protejan frente a lestrés que sufren por el ruido y por el esfuerzo que realizan para poder oír", afirma Cristina Calzado, que señala también que es importante conservar lo que se tiene para que el problema no vaya a más. La única forma de conseguirlo es que el médico diagnostique la alteración que pueda existir y que informe al paciente de las alternativas que tiene a su alcance.

**Soluciones a medida**
La disminución progresiva de audición afecta muy negativamente en el día a día de las personas que lo sufren, pues ven mermada no sólo su comunicación y relación con los demás, sino también su autoestima. En relación a este aspecto, el estudio de Oi2 ha concluido que la pérdida auditiva provoca la aparición de sentimientos de inseguridad, frustración o preocupación y vergüenza. Según esta investigación, otros complejos usuales son, por ejemplo, el sentimiento de inferioridad, el miedo al rechazo y la inseguridad.

Hasta el momento, el recurso más eficaz para oír y evitar las consecuencias sociales y psíquicas más relacionadas con la presbiacusia es el empleo de audífonos. Estos aparatos se alojan en el canal auditivo, captan el sonido, lo amplifican y ayudan a la persona a escuchar adecuadamente.
A día de hoy, existe una gran variedad de audífonos, pero no todos son aptos para cualquier persona. El audiometrista será el profesional encargad de valorar las necesidades del paciente y aconsejarle el más apropiado a su caso.

Las propiedades más representativas de estas adaptaciones audioprotésicas son su eficacia y discreción. Con ellos se ha conseguido que las personas con pérdida auditiva puedan escuchar la radio o la televisión sin problemas, gocen de una mejor vida personal y de pareja, rindan más en el trabajo, vayan al cine o al teatro sin limitaciones e incluso puedan escuchar música. Asimismo, con el paso de los años, se ha evolucionado hacia sistemas pequeños y estéticos que apenas se perciben.



**Mitos sobre el oído y sus cuidados**

A pesar de que el oído es uno de los sentidos principales del ser humano, sigue siendo un perfecto desconocido. Estas son algunas de las ideas falsas a las que no debes hacer caso.

- *El oído debe limpiarse con bastoncillo después del baño*. El oído tiene un sistema natural de limpieza, por tanto no se debe introducir nada dentro para limpiarlo.

- *La sordera no está relacionada siempre con la edad*. Hay muchos otros factores que influyen. De hecho, hay personas jóvenes que precisan de audífonos para oír bien.

- *Los auriculares no dañan el oído*. Está demostrado que el uso de sistemas mp3, mp4 y similares están provocando que las generaciones venideras tengan problemas auditivos a edades más tempranas. Esto se debe a que escuchan música a un volumen excesivo muy cerca del oído. De hecho, en la actualidad muchos de estos dispositivos se desarrollan a unos decibelios máximos para evitar este problema.

- *Los audífonos son perjudiciales para el oído*. Muchas personas piensan que utilizar audífonos puede dañarles el oído al escuchar más fuerte, pero no es así, pues lo audífonos están regulados al nivel de sensibilidad de cada uno.