

Una carta a los Reyes con menos decibelios para evitar daños auditivos en los niños

- El sonido de muchos juguetes, lejos de ser un inocente atractivo, puede constituir el detonante de una pérdida de audición irreparable. Lo bueno es que se puede evitar



Alimente +

Foto: Los juguetes ruidosos pueden provocar daños en la capacidad auditiva de los niños. (iStock)

Salud

https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2023-01-02/audicion-sordera-hipoacusia-juguetes_3549367/

Eva Carnero

Lunes, 02 enero 2023

Coches de policía, muñecos que lloran, camiones de bomberos... Puede que sean los juguetes que más llaman la atención a los niños, sus favoritos, aquellos que suelen encabezar la **carta de los Reyes Magos** y que, sin embargo, podrían ser los menos aconsejables, ya que los sonidos que emiten pueden causar un **daño irreparable** en la capacidad auditiva de los más pequeños.

Según la OMS, alrededor de 34 millones de niños de todo el mundo tienen problemas de audición

Un asunto al que quizá no se presta la suficiente atención, ya que sus consecuencias no son inmediatas, se manifiestan de forma gradual, con el paso de los años. Sin embargo, las cifras aportadas por la Organización Mundial de la Salud hablan por sí solas. La institución que vela por la salud de todos señala que alrededor de **34 millones de niños sufren problemas de audición**. Un dato, a todas luces, preocupante. Ahora bien, todavía lo es más si tenemos en cuenta que el 60% de esta pérdida auditiva en la niñez podría evitarse o, al menos, reducirse prescindiendo del uso de juguetes con una intensidad de sonido más alta de la debida. Esta línea roja se sitúa en los 85 decibelios (dB). "La exposición a ruidos de esta intensidad o más causa lesiones **irreparables en el oído interno**", asegura **María Cruz Iglesias Moreno, jefa del Servicio de Otorrinolaringología del Hospital Clínico San Carlos (Madrid)**, quien afirma que "en general, se trata de un daño irreversible".

La exposición continua a sonidos de más de 85 dB puede producir daños auditivos irreversibles. (iStock)

Nunca más de dos horas diarias

La buena noticia es que, a pesar de que estamos ante una situación capaz de provocar graves consecuencias en la salud y calidad de vida de las personas, por suerte, es **fácil de evitar**. Basta con limitar el tiempo compartido con la fuente de sonido. "Se sabe que **la exposición a ruidos de 80 dB durante 8 horas al día** produce lesiones auditivas, y que si se expone el oído a más intensidad, es necesario disminuir el tiempo de exposición", apunta la experta. Y añade: "En general, por cada 3 dB de aumento de intensidad, hay que reducir el tiempo de exposición a la mitad. Eso significa que un niño **no debería estar expuesto a 85 dB más de 2 horas al día**".

Micosis y sordera: las consecuencias del uso excesivo de auriculares El Confidencial

Sobrepasar esta recomendación una y otra vez pasa factura. El problema añadido es que lo hace gradualmente, de forma que al principio no es fácil de detectar. "En el **traumatismo acústico crónico** (el que se produce por la exposición continua a fuentes de sonido por encima de lo recomendado), la primera manifestación es la hipoacusia (disminución de capacidad auditiva) leve en frecuencias agudas. A largo plazo, la pérdida se extiende a todas las frecuencias", explica Iglesias.

Un daño progresivo sin vuelta atrás

Tal y como apuntaba la experta, los efectos en los niños son difíciles de apreciar de forma inmediata. Solo las hipoacusias producidas por un **traumatismo acústico agudo**, las que se producen tras una sola exposición potente, como un petardo, se manifiestan al instante. "En el caso del traumatismo acústico crónico, las lesiones y sus **consecuencias afloran de forma progresiva**", señala la experta. Esto hace que el problema se mantenga o se acreciente, ya que la exposición continúa haciendo daño al niño hasta que se detecta la falta de oído.

Un niño no debería estar expuesto a 85 dB más de 2 horas al día

Iglesias reconoce que "al principio **es difícil darse cuenta**, ya que las lesiones solo afectan a frecuencias agudas, en torno a los 4000 Hz, y no se percibe la sordera en la vida cotidiana".

Control de los niveles y los tiempos

Dada la irreversibilidad de las lesiones y sus graves consecuencias, las **medidas preventivas** se muestran en este asunto como la principal garantía para la salud auditiva de los niños. En este sentido, Iglesias considera que el papel de los padres es determinante, sobre todo porque, a día de hoy, todavía la industria juguetera tiene mucho camino que recorrer. Así lo cree la experta, quien propone que **los fabricantes limiten la intensidad de los sonidos** o que incorporen algún tipo de aviso que advierta a los padres de que el tiempo de exposición diario se ha superado.

Consumir drogas puede provocar sordera (y es difícil de curar) El Confidencial

En cualquier caso, además de la supervisión paterna, existiría un paso previo que consistiría en realizar una selección minuciosa del juguete en cuestión. Para facilitar esta tarea, la **Asociación Americana de la Vista y la Audición** (Sight and Hearing) cada año realiza un estudio sobre la intensidad de los juguetes ruidosos que se lanzan al mercado en estas fechas. La lista de los 24 juguetes de este año incluye 13 que superan los 85 dB. De esta lista, tres juguetes emiten un sonido tan intenso que puede ocasionar una lesión auditiva tras 15 minutos de exposición y otros cinco más pueden originar problemas de audición tras 30 minutos de juego.

La elección adecuada de los juguetes podría evitar la mayoría de las lesiones auditivas. (iStock)

Por su parte, AG Bell International, organización enfocada a mejorar la calidad de vida de las personas con problemas de audición, recomienda a los padres:

- **Comprobar la intensidad** del sonido que emiten los juguetes, bien leyendo la descripción de las características del propio juguete o comprobando directamente en tienda con un sonómetro. Es posible descargarse en el móvil muchos de ellos.
- Comprar juguetes que tengan **control de volumen** o no superen los 85 dB.
- Si el sonido es muy fuerte, utilizar **cinta adhesiva** en los altavoces para reducir la intensidad.
- Enseñar a los niños a **no llevarse los juguetes ruidosos a la oreja** mientras los manipulan.