

Efectos y secuelas de la exposición de bebés, niños y adultos a conciertos, verbenas y ruidos excesivos

El otro día acudimos a un macro-concierto con 10.000 espectadores, nos sorprendió la cantidad de bebés que había en el recinto y la falta de carteles informativos sobre que **el ruido provoca daños irreparables en los oídos** y más en los que están en desarrollo.

Recordé el lío que se montó en redes cuando un cine de México prohibió entrar a niños menores de 3 años para hacer cumplir un reglamento municipal.

Y entonces pensé, ¿será que no saben el daño irreversible que genera?, ¿igual es que nadie se lo ha explicado?.

En general todos sabemos que el ruido es un estresor que genera diferentes desórdenes en nuestro organismo según el tiempo de exposición y el volumen. El ruido no es bueno, altera nuestra salud y nuestro sistema nervioso generando reacciones de defensa.

Como no queríamos quedarnos con la duda y la idea del peligro nos retumbaba en la cabeza, lanzamos un tweet invocando a expertos pediatras para que nos dieran sus opiniones y rápidamente nos respondieron y enlazaron evidencia científica y reflexiones al respecto: [Link](#) .

Gracias a todos por las respuestas y la ayuda, la información es poder, si además viene de expertos es un privilegio, gracias @gmcoll @Irenemate @otorrinoDeNinos @2PediatrasNcasa y @luciapediatra, así da gusto, sois maravilla por estar, por contestar y compartir, por aportar siempre.

El exceso continuado de decibelios incrementa en un 6,6% la mortalidad por causas cardiovasculares en mayores de 65 años y un 4% por causas respiratorias. Son numerosos los estudios experimentales y epidemiológicos que subrayan los efectos del ruido en la salud. Algunos señalan incluso que los europeos pierden hasta 1,6 millones de años de vida saludable, teniendo en cuenta las muertes prematuras y el deterioro de la calidad de vida. Además de la pérdida de audición, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, problemas psicológicos, insomnio y un desarrollo cognitivo más lento en la población infantil.

Durante el embarazo ya se sabe que afecta y no se recomienda a la mamá situarse en lugares con más de 100db.

Desde Seacole pensando en la educación para la salud, en la alfabetización en salud, en la prevención y la comunidad, hemos pensado que sería bueno recordar, resumir y compartir algunos datos interesantes junto a recomendaciones muy sencillas para evitar daños irreparables en nuestros oídos.

La Organización Mundial de la Salud estima que alrededor de 32 millones de niños y 43 millones de jóvenes viven con discapacidad auditiva. Hasta el **60%** de las causas de disminución o pérdida de la audición son **prevenibles**, siendo una de ellas la exposición al **ruido**.

¿Porque debemos evitar el ruido en bebés y niños? pues porque afecta a su correcto desarrollo influyendo no solo en las **células auditivas** que pueden perderse y no recuperarse, sino que afecta en el **aprendizaje del lenguaje** al limitar su audición, interfiere en el **comportamiento** del niño al encontrarse en una etapa de maduración y no saber reaccionar ante ruidos fuertes y puede llegar a tener un **impacto profundo** en el **desempeño social**, escolar, y en los retos que representa vivir con una **discapacidad auditiva**.

Los ruidos fuertes provocan en el niño una respuesta de **estrés, angustia** o sensación de peligro. El mismo ruido puede ocasionar que no se escuche su llanto o sus protestas, y no reciba consuelo o atención.

No debemos olvidar que los niños más pequeños no suelen estar expuestos a ruido fuerte por sus propias acciones o voluntad, sino por las decisiones de sus padres o cuidadores. Cuando un niño acude a un evento con ruido fuerte, **siempre debe usar protectores auditivos**.

La mejor medida preventiva es controlar el VOLUMEN, ya sea de la TV, de la radio, el Mp3 o de la música de bares y conciertos a los que acudimos (debemos ser conscientes, selectivos y responsables).

Lo ideal es que el nivel de ruido esté por debajo de los 85 dB. Es mejor escuchar música en ambientes poco ruidosos.

Una buena forma de saber si el volumen es adecuado es que tengamos la sensación de estar cómodos con ese nivel de ruido. Es importante ayudar a los niños a encontrar ese nivel personal.

Existen tapones especiales que pueden atenuar hasta 30 db y protectores externos tipo cascos o auriculares

(como los que se usan en la industria) que pueden atenuar otros 30 db.

Un concierto, independientemente del tipo de música o de la distancia a las fuentes de sonido, puede llegar a los 120 db. La **Academia americana de ORL** insisten en que **los niños que acuden habitualmente a conciertos o espectáculos musicales debería usar tapones o protectores externos para evitar daño auditivo.**

Estímulos auditivos muy intensos, como un disparo de arma de fuego o fuegos artificiales por ejemplo, puede estar sobre los 160 dB. En éstos casos, si no se puede evitar la exposición, se debería recurrir a utilizar ambos tipos de protección: tapones y protectores externos .

Queremos escuchar sin riesgo y para ello necesitamos:

- Mantenga el volumen bajo. Se puede bajar el volumen al utilizar aparatos de audio personales.
- Limite el tiempo que dedica a actividades ruidosas. La duración de la exposición al ruido es uno de los principales factores que contribuyen al nivel total de energía acústica.
- Vigile los niveles seguros de exposición al ruido.
- Preste atención a las señales de advertencia de pérdida de audición.
- Haga revisiones auditivas periódicas.

Por una audición responsable y segura. Si pierdes la audición, no la recuperarás.

1. El ruido: una amenaza para la salud | Salud | EL MUNDO [Internet]. [citado 1 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.elmundo.es/salud/2016/04/27/571f7504e2704ed1208b4585.html>
2. OMS | «Escuchar sin riesgos!» [Internet]. WHO. [citado 2 de septiembre de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/deafness/safe-listening/es/>
3. Colli G. El exceso de ruido y la audición en los niños. [Internet]. [citado 1 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://www.gloriacolli-pediatra.com/2017/08/el-exceso-de-ruido-y-la-audicion-en-los.html>
4. communications. Noise-Induced Hearing Loss in Children [Internet]. American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery. 2014 [citado 1 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://www.entnet.org/content/noise-induced-hearing-loss-children>
5. País EE. ¿Por qué Cinépolis Campeche prohíbe la entrada a los menores de 3 años? [Internet]. Verne. 2017 [citado 1 de septiembre de 2018]. Disponible en: https://verne.elpais.com/verne/2017/11/24/mexico/1511549613_919162.html
6. País EE. Un pediatra explica por qué no recomienda llevar a los menores de 3 años al cine [Internet]. Verne. 2017 [citado 1 de septiembre de 2018]. Disponible en: https://verne.elpais.com/verne/2017/12/01/mexico/1512086003_054233.html
7. Sindamiranda. Razones por la que no debes llevar a un menor de 5 años a un concierto de rock [Internet]. TAL COMO SOY. 2015 [citado 1 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://talcomosoy.org/2015/10/19/razones/>
8. Riesgos de escuchar la música alta [Internet]. CuidatePlus. 2018 [citado 1 de septiembre de 2018]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/01/23/riesgos-escuchar-musica-alta-153862.html>
9. ¿Puedo llevar a mi bebé al cine o a un concierto? | Otorrino de Niños [Internet]. Otorrino de Niños. [citado 1 de septiembre de 2018]. Disponible en:

<https://www.otorrinodeninos.com/single-post/2018/08/30/Puedo-llevar-al-cine-o-a-un-concierto-a-mi-bebe>