



Nota de prensa sobre la #escuchasinriesgos



Escuchar sin riesgos

Nota de prensa sobre la #escuchasinriesgos



Escuchar sin riesgos

Índice

Agradecimientos	iv
1. Contexto	1
2. Pérdida de audición: datos clave	2
3. Impactos de la pérdida de audición	5
4. ¿Qué es la escucha insegura?	7
4.1 ¿Cómo afectan los sonidos intensos a la audición?	7
4.2 ¿Cómo se puede proteger la audición?	9
5. Ideas de artículos para periodistas	12
6. ¿Qué está haciendo la OMS para hacer frente a la escucha insegura y el riesgo creciente de pérdida de audición?	17
7. Hablando de la pérdida de audición	20
8. Medios digitales: una herramienta para promover prácticas de escucha sin riesgos	22
Anexo: Enlaces útiles	23

Agradecimientos

Esta *nota de prensa sobre la escucha sin riesgos* es el resultado de un proceso consultivo mundial liderado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el marco de su iniciativa “Escuchar sin riesgos”. La nota fue redactada por Shelly Chadha, de la OMS, y Fiona Salter, consultora de salud pública para los medios, Reino Unido, bajo la dirección de Alarcos Cieza y Bente Mikkelsen.

La evaluación e investigación de medios estuvo a cargo de Holly Aindow (Oficial de Política y Promoción de la Agencia Internacional para la Prevención de la Ceguera). También contribuyeron a la redacción de esta nota de prensa Nicola Diviani (investigador principal de Swiss Paraplegic Research y profesor de la Universidad de Lucerna, Suiza); Mark Laureyns (audiólogo, profesor del Thomas More University College, Bélgica, y presidente de la Asociación Europea de Profesionales de Audífonos); Amarilis Meléndez (otorrinolaringóloga, jefa del Departamento de Otorrinolaringología, Hospital Santo Tomás, Panamá) y Sara Rubinelli (profesora de Comunicación en Salud, Universidad de Lucerna y Swiss Paraplegic Research, Suiza).

El documento se benefició también de las contribuciones de los siguientes funcionarios de la OMS: Malachi Arunda y Kaloyan Kamenov.

1. Contexto

Más del 5% de la población mundial vive con pérdida de audición. Debido a una combinación de los estilos de vida actuales y la falta de conciencia sobre los peligros de los sonidos fuertes, es probable que ese porcentaje aumente en los próximos años.

La exposición a sonidos fuertes puede producirse en entornos laborales, ambientales o recreativos. Esta nota de prensa se centra en el riesgo que supone para la audición la escucha de sonidos a alto volumen durante períodos prolongados en entornos recreativos.

Para hacer frente al creciente riesgo de pérdida de audición debido a la escucha insegura en entornos recreativos, la OMS creó su iniciativa "[Escuchar sin riesgos](#)". Un aspecto clave de esta iniciativa es la concientización del público sobre los riesgos de escuchar sonidos fuertes y la mejora de los conocimientos sobre prácticas de escucha sin riesgos. El objetivo es mejorar los comportamientos de escucha en todas las edades, especialmente entre los adolescentes y los adultos jóvenes, y proteger su audición.

Los medios de comunicación tradicionales y las redes sociales pueden desempeñar un papel crucial y positivo para que la escucha sea más segura.

Con esta nota de prensa se pretende presentar información precisa basada en pruebas sobre la pérdida de audición, los riesgos de la escucha insegura, la prevención de la pérdida de audición mediante prácticas de escucha sin riesgos y la labor de la OMS en este ámbito. Además, se presentan ideas de artículos para crear conciencia sobre la escucha sin riesgos y prevenir la pérdida de audición, y se proporcionan enlaces a recursos visuales y otros.

2. Pérdida de audición: datos clave

La pérdida de audición es una afección en gran medida oculta; el conocimiento público y la aceptación de este trastorno siguen siendo limitados. Sin embargo, es un tema de creciente importancia para la salud pública que afecta sustancialmente la salud y el bienestar de las personas.

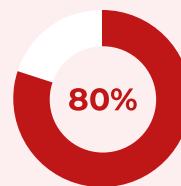
Más del 5% (430 millones)

de la población mundial tiene una pérdida de audición que afecta su calidad de vida. La mayoría de estas personas viven en países de ingresos bajos y medianos.



Estas cifras se refieren a personas con pérdida de audición superior a 35 decibelios (dB) en su oído con mejor audición, lo que significa que solo pueden escuchar sonidos superiores a 35 dB (35 dB es aproximadamente el nivel sonoro de un susurro fuerte cerca del oyente). La audición “normal” tiene un umbral de 20 dB). La pérdida de audición al nivel de 35 dB se denomina comúnmente “pérdida de audición discapacitante”. En la sección 7 se resumen algunos términos comunes utilizados para referirse a personas con pérdida de audición.

Se estima que para 2050 este número podría aumentar **en más del 50%** al pasar a **700 millones**.



Casi el **80%** de las personas con pérdida de audición viven en países de ingresos bajos y medianos, donde los servicios necesarios para su atención suelen ser escasos.



La pérdida de audición tiene consecuencias sociales y económicas de gran alcance. La pérdida de audición no atendida tiene un costo mundial anual de **980.000 millones** de dólares internacionales. (Se puede encontrar más información sobre los costos mundiales de la pérdida de audición [en este enlace](#)).

Algunas causas comunes de pérdida

de audición son afecciones genéticas, complicaciones al nacer, ciertas enfermedades infecciosas, infecciones crónicas del oído, exposición a sonidos o ruidos fuertes, uso de ciertos medicamentos y cambios relacionados con la edad. (Se puede encontrar más información sobre estas causas [en este enlace](#)).



Muchas causas de la pérdida de audición, incluida la inducida por el ruido, son **evitables**. Entre los niños (de 0 a 14 años), hasta el **60%** de las pérdidas de audición se atribuyen a causas evitables. (Se puede encontrar más información sobre la pérdida de audición infantil y las formas de prevenirla y abordarla [en este enlace](#)).



La pérdida de audición debida a sonidos o ruidos fuertes, también denominada **“pérdida de audición inducida por el ruido”**, inicialmente afecta en general la percepción de sonidos agudos, lo que genera dificultades en la discriminación del habla. Las personas que padecen este tipo de pérdida de audición suelen manifestar que pueden escuchar los sonidos, pero no entienden lo que se dice. La pérdida de audición inducida por el ruido es irreversible en la mayoría de los casos.



Muchas personas pierden audición debido a una exposición prolongada a sonidos fuertes. Esa exposición puede producirse en entornos laborales, ambientales o recreativos.

Los sonidos fuertes dañan los oídos y pueden provocar tinnitus persistente¹ y pérdida de audición.

¹ “Tinnitus” (o acúfenos) se refiere a una sensación persistente de zumbido o pitido en el oído, sin que haya un estímulo sonoro externo.

Existe un riesgo real de pérdida de audición irreversible inducida por el ruido debido a la exposición recreativa, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes:

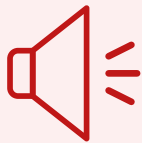
Casi el **50%** de los adolescentes y adultos jóvenes (de 12 a 35 años de edad), es decir,

1.100 millones de jóvenes

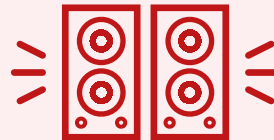
corren el riesgo de perder audición debido a la exposición prolongada a sonidos fuertes al escuchar música en teléfonos inteligentes y reproductores de audio, o en conciertos y clubes.



Entre las personas de 12 a 35 años que viven en países de ingresos medianos y altos, casi el **50%** están expuestas a niveles de presión sonora peligrosos debido al uso de dispositivos de audio personales.



Alrededor del **40%** de los jóvenes de 12 a 35 años están expuestos a niveles de presión sonora potencialmente dañinos en clubes y bares.



Promover y practicar la escucha sin riesgos es una de las formas más sencillas de prevenir la pérdida de audición causada por la exposición recreativa a sonidos fuertes.



Las personas que tienen pérdida de audición, incluida la inducida por el ruido, pueden beneficiarse de una detección temprana, el uso de audífonos, los implantes cocleares y otros dispositivos, los subtítulos² y el lenguaje de señas, y otras formas de apoyo educativo y social. (Hay más información en el *Informe mundial sobre la audición*).

Fuentes:

[Hoja informativa de la OMS para los medios de comunicación sobre la sordera y la pérdida de audición](#)

[Campaña Escuchar sin riesgos](#)

[Informe Mundial sobre la Audición](#)

² "Subtitulado" es el proceso de convertir en texto el contenido de audio de una emisión televisiva o transmisión vía web, película, video, CD-ROM, DVD, evento en vivo u otras producciones, y mostrar el texto en una pantalla, un monitor u otro sistema de visualización.

3. Impactos de la pérdida de audición

Cuando no se atiende, la pérdida de audición afecta muchos aspectos de la vida:

Comunicación y habla

La pérdida de audición no tratada afecta la forma en que las personas se conectan y se comunican; esto puede tener un efecto profundo en el desarrollo del lenguaje en los niños y dificultar la comunicación entre adultos.

Cognición

La privación del lenguaje puede conducir a un retraso en el desarrollo cognitivo de los niños, lo que puede evitarse si reciben una intervención adecuada durante los primeros años de vida. En los adultos mayores, la pérdida de audición no tratada se asocia con deterioro mental y físico y con tasas más altas de demencia relacionada con la edad.³

Educación y empleo

En muchos países en desarrollo, los niños con pérdida auditiva y sordera a menudo no reciben educación. Los adultos con pérdida auditiva también tienen una tasa de desempleo mucho más alta. Entre las personas con pérdida auditiva que están empleadas, un porcentaje más alto ocupa puestos laborales inferiores, gana salarios más bajos o se jubila antes que sus pares oyentes.

Problemas sociales y emocionales

Aunque la pérdida de audición contribuye al aislamiento social y la soledad en todas las edades, este efecto es particularmente notorio en las personas mayores. La reducción de la capacidad para comprender información auditiva y mantener conversaciones puede llevarlas a evitar situaciones sociales potencialmente embarazosas. La falta de participación social y la soledad, especialmente en las personas mayores, pueden contribuir aún más al deterioro cognitivo y la depresión.

Efectos económicos

Además de la angustia que experimentan las personas con pérdida auditiva y los costos financieros que enfrentan las familias, la OMS estima que la pérdida auditiva no tratada genera un costo mundial anual de 980.000 millones de dólares internacionales. La cifra anterior incluye costos para el sector de la salud (sin contar los costos de atención auditiva, como exámenes de audición, audífonos, implantes o rehabilitación), costos de apoyo educativo, y costos resultantes de la pérdida de productividad.

³ Véase: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext).



4. ¿Qué es la escucha insegura?

“Escucha insegura” se refiere a la práctica común de escuchar música u otro contenido de audio a niveles altos o durante períodos prolongados. Las células sensoriales de los oídos pueden comenzar a dañarse por la exposición prolongada a sonidos intensos. Escuchar sonidos a 80 dB durante 40 horas a la semana es el límite de una escucha sin riesgos.

Un sonido de 80 dB es equivalente al ruido del tráfico pesado que se escucha dentro de un vehículo. El tiempo permisible para una escucha sin riesgos disminuye a medida que aumentan los niveles de presión sonora. Por ejemplo, un sonido de hasta 100 dB, el nivel producido por un tren subterráneo, solo se puede escuchar de forma segura durante menos de cinco minutos al día. La música en clubes y conciertos suele tener un volumen de hasta 110 dB, y algunos auriculares pueden reproducir música con el mismo volumen cuando están al máximo o cerca del máximo. Incluso una exposición de corta duración a niveles de decibelios tan altos puede ser dañina. Es casi seguro que la exposición habitual a lo largo del tiempo provoque *tinnitus* y pérdida de audición.

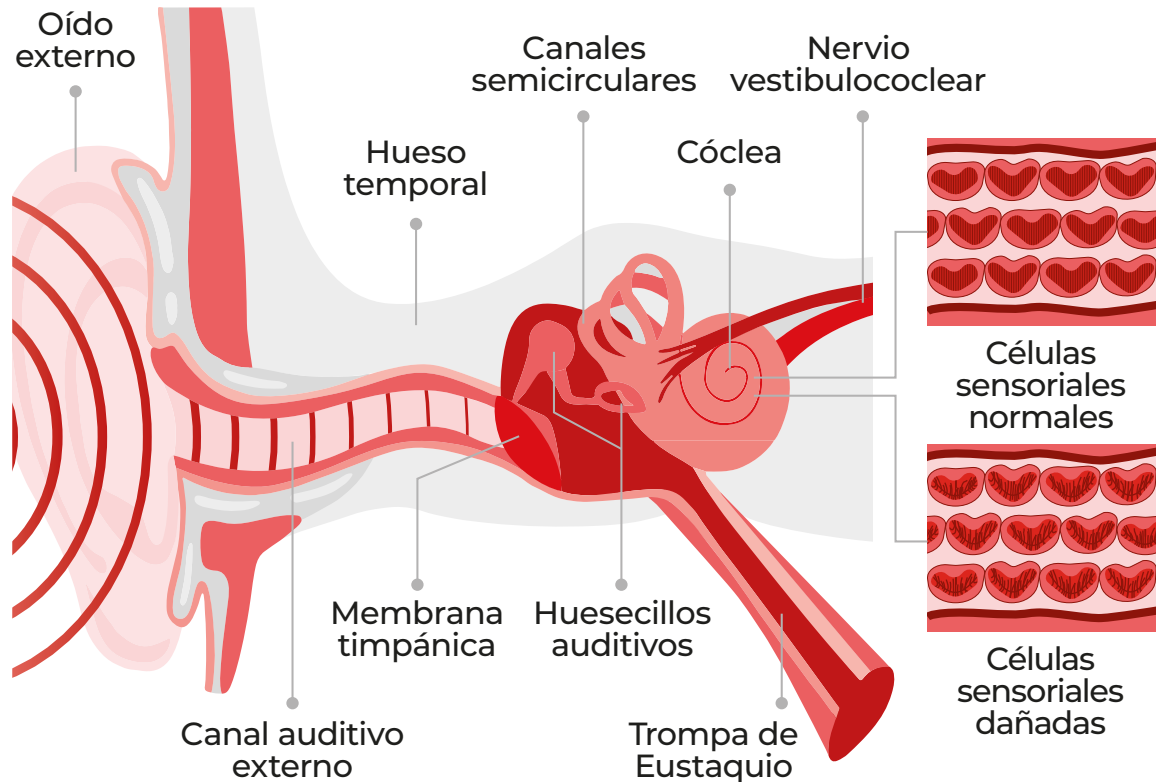
Fuentes:

El folleto de la OMS [Escuchar sin riesgos](#) presenta información sobre las exposiciones diarias permisibles al ruido (consúltese la página 3 del folleto). El gráfico de la página 2 muestra los decibelios producidos por diferentes sonidos y cuánto tiempo una persona puede escucharlos de manera segura.

4.1 ¿Cómo afectan los sonidos intensos a la audición?

Las células sensoriales de nuestros oídos nos ayudan a escuchar. La exposición a sonidos fuertes durante cualquier período de tiempo causa fatiga en esas células (Figura 1), lo que provoca una pérdida auditiva temporal o *tinnitus*. Una persona que disfruta de un concierto con sonido muy intenso, por ejemplo, puede experimentar después una audición amortiguada o un pitido o zumbido en los oídos. En general esto mejora a medida que las células sensoriales se recuperan. Sin embargo, con la exposición regular, particularmente a ruidos fuertes o prolongados, el daño de las células sensoriales y otras estructuras puede ser permanente, lo que causa una pérdida de audición irreversible inducida por el ruido, *tinnitus* o ambos.

**Figura 1:
Mecanismo auditivo y células sensoriales**



Otras causas de la pérdida de audición inducida por el ruido son los sonidos explosivos, como los producidos por disparos, estallidos o fuegos artificiales, o la exposición continua a sonidos fuertes a lo largo del tiempo, como cuando se trabaja con maquinaria ruidosa.

Aviso: El ruido intenso puede dañar su audición antes de que usted se dé cuenta, provocando una pérdida auditiva permanente y *tinnitus* (zumbidos o pitidos en los oídos).

Algunas actividades recreativas que presentan riesgos similares incluyen andar en motocicleta, practicar tiro o cazar, escuchar música a un volumen alto con auriculares internos o externos y asistir regularmente o por largo tiempo a lugares de entretenimiento ruidosos, como conciertos de música o clubes nocturnos.

La pérdida de audición inducida por el ruido puede ser inmediata (como ante un sonido explosivo intenso); sin embargo, más a menudo la pérdida es gradual y permanente y con frecuencia pasa inadvertida o ignorada hasta que los efectos se vuelven más evidentes. Los sonidos pueden distorsionarse o amortiguarse; es posible que la persona tenga dificultades para entender a otras personas cuando hablan, especialmente en lugares donde hay ruido de fondo, como en los restaurantes, o que tenga que subir el volumen cuando ve la televisión.

4.2 ¿Cómo se puede proteger la audición?

Aviso: La pérdida de audición inducida por el ruido es irreversible en la mayoría de los casos. La buena noticia es que se puede prevenir mediante prácticas de escucha sin riesgos.

Tanto el volumen de los sonidos como la duración de su escucha tienen un impacto en la audición. Cuanto mayor sean el nivel de presión sonora y la duración, mayor será el riesgo de pérdida auditiva.

Los siguientes son algunos consejos para proteger la audición (consulte la [infografía](#) con consejos para escuchar sin riesgos):

- **Mantener el volumen bajo.** Escuchar sistemas de audio personales (dispositivos como teléfonos inteligentes o reproductores de MP3 a través de los cuales se reproduce música, y auriculares internos o externos, así como auriculares con capacidad para reproducir música) a un nivel de volumen por debajo del 60% del máximo es útil para reducir el riesgo de pérdida de audición y *tinnitus*. También se recomienda usar auriculares cuidadosamente ajustados y, si es posible, con cancelación de ruido.
- **Limitar el tiempo dedicado a actividades ruidosas.** Escuchar en un dispositivo durante un período prolongado también puede dañar la audición. En clubes nocturnos, discotecas, bares, eventos deportivos y otros entornos ruidosos, alejarse del ruido intenso durante tiempos breves reduce la duración total de la exposición al ruido.
- **Monitorear los niveles de escucha.** Muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes o *software* de escucha incorporan a los dispositivos funciones de seguridad, como limitación del volumen y control del nivel de presión sonora. Estas funciones indican con precisión los niveles de sonido y la duración de la escucha y proporcionan una evaluación del peligro potencial de sobreexposición. Se pueden utilizar para este fin aplicaciones como [HearAngel](#) y [dbTrack](#), o la aplicación de salud auditiva que se incluye en algunos teléfonos inteligentes, y también para realizar un seguimiento del sonido consumido y alertar al oyente si supera el límite recomendado (de 80 dB durante 40 horas a la semana).

- **Proteger los oídos de los sonidos fuertes.** Esta protección se puede lograr usando tapones para los oídos en lugares ruidosos y alejándose de las fuentes de sonido, como los altavoces.
- **Prestar atención a las señales de advertencia de pérdida auditiva.** Es fundamental no ignorar los primeros signos de daño por ruido. El *tinnitus*, los problemas para escuchar sonidos agudos como timbres, teléfonos o despertadores, y la dificultad para comprender el habla —especialmente por teléfono— y para seguir conversaciones en entornos ruidosos, como restaurantes, son signos de que puede haber ocurrido un daño.

Se recomienda realizarse controles auditivos regulares, especialmente en aquellas personas que escuchan música regularmente o visitan lugares de entretenimiento ruidosos. La aplicación [hearWHO](#) se puede utilizar para comprobar el estado auditivo y realizar un seguimiento y para buscar asesoramiento profesional si una prueba de audición da malos resultados.



5. Ideas de artículos para periodistas

¿Eres un periodista que trabaja en una noticia o artículo relacionado con la audición y buscas un ángulo nuevo que le dé a tu informe un giro constructivo basado en la evidencia? ¿Necesitas un vocero que sea un experto en el tema y pueda arrojar luz sobre las áreas descuidadas de la pérdida auditiva inducida por el ruido y su prevención? Si es así, aquí tienes algunas ideas:

1. Controla el ruido, antes de que el ruido te controle a ti

Si piensas que la pérdida de audición solo afecta a las personas mayores, piénsalo de nuevo. Sorprendentemente, según la OMS, no solo 430 millones de personas viven actualmente con una pérdida de audición discapacitante, sino que más de mil millones de personas de entre 12 y 35 años corren riesgo de perder audición por exponerse a sonidos fuertes en conciertos de música y clubes o en sus dispositivos. Los problemas de pérdida de audición pueden comenzar temprano en la vida, pero tienden a no manifestarse de inmediato. Una vez que un problema se hace evidente, por lo general ya es demasiado tarde. Toma medidas ahora para proteger tu audición.

Datos clave:

- La OMS estima que hasta 1 de cada 2 jóvenes corre el riesgo de sufrir daños en la audición por escuchar música a todo volumen en sus dispositivos, y el 40 % se expone a niveles inseguros en locales de entretenimiento. En consecuencia, la OMS insta a las personas a proteger mejor sus oídos de la exposición prolongada.
- La música en un concierto en vivo puede tener niveles de hasta 110 dB; solo es seguro escucharla sin protección auditiva durante aproximadamente medio minuto. Cuanto más tiempo o con más frecuencia una persona escuche música a esos niveles más altos, mayor será el riesgo de que sufra una pérdida auditiva permanente o *tinnitus*.

2. Una vez que pierdes la audición, no la recuperas

Muchas personas desconocen los riesgos de la pérdida de audición o, si los conocen, suelen pensar que no les ocurrirá a ellas.

La verdad es que escuchar música demasiado alta o durante demasiado tiempo puede desencadenar un problema que tal vez nunca desaparezca. Podría ser pérdida de audición o *tinnitus* —la experiencia de escuchar un zumbido o pitido en los oídos—, que pueden ser temporales o permanentes. Si las personas supieran lo angustiosas que pueden ser estas afecciones, se esforzarían más por proteger su audición. El *tinnitus* o la pérdida de la audición suelen tener un inicio insidioso y es posible que las personas no se den cuenta de que están teniendo una pérdida de audición durante mucho tiempo.

Datos clave:

- La OMS y la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) han emitido una nueva norma internacional para la fabricación y el uso de dispositivos, incluidos teléfonos inteligentes y reproductores de audio, para hacer que su escucha sea más segura.
- Asimismo, la OMS ha elaborado una *Norma mundial para la escucha sin riesgos en locales y eventos musicales*. En esta Norma se describen los pasos esenciales y opcionales que se deben dar a fin de minimizar el riesgo de pérdida de audición para las personas que visitan discotecas, conciertos y clubes nocturnos.
- Los [consejos de escucha segura de la OMS](#) están orientados a proteger la audición.
- Escuchar sin riesgos es una campaña de sensibilización de la OMS que brinda información sobre la escucha sin riesgos y está especialmente dirigida a los jóvenes. ([En este enlace](#) se puede acceder a información sobre esta campaña).

3. Tinnitus: no dejes que sea la banda sonora de tu vida

Sin darse cuenta, millones de personas corren el riesgo de padecer *tinnitus* por escuchar música a todo volumen. ¿Eres una de ellas? Descubre por qué y cómo debes proteger tu audición cuando estés en conciertos y clubes y cuando escuches música con auriculares internos o externos. Echa un vistazo a los sencillos pasos que puedes dar para poder disfrutar de la música de forma segura durante toda tu vida. Comparte la información con tus amigos.

Datos clave:

- Lee acerca de los [consejos para escuchar sin riesgos](#).
- El *tinnitus* es un pitido, zumbido u otro sonido que no proviene de una fuente externa. Muchas personas experimentan un ataque de *tinnitus* después de escuchar música a todo volumen; a veces no desaparece más. A menudo es una señal de que su audición se ha dañado.
- No existe cura para el *tinnitus*, pero se lo puede controlar con apoyo y terapias.
- Se puede encontrar información sobre el trabajo de la OMS para la prevención de la pérdida auditiva [en este enlace](#).

4. No permitas que la pérdida de audición te limite. ¿Está afectando tu trabajo?

Si experimentas pérdida de audición, unos simples ajustes pueden ayudarte a que te vaya bien en el trabajo, la escuela o la universidad.

Datos clave:

- El [Día Mundial de la Audición 2020](#), la OMS destacó cuáles son las intervenciones oportunas y efectivas que se necesitan para que las personas con pérdida auditiva puedan alcanzar su máximo potencial.
- A quienes tienen pérdida de audición, un apoyo adecuado puede facilitarles el acceso a la educación, el empleo y la comunicación.
- A nivel mundial, existe una falta de acceso a intervenciones, como audífonos, para atender la pérdida de audición.
- La intervención temprana debe estar disponible a través de los sistemas de salud.

Fuentes:

[Hoja informativa de la OMS para los medios de comunicación sobre la sordera y la pérdida de audición](#)

[Recursos de la OMS para la prevención de la sordera](#)

[Campaña Escuchar sin riesgos](#)

5. Experiencias personales y comentarios

Hay muchas personalidades y celebridades de la música que han hablado de su experiencia con la pérdida de audición y de cómo aprendieron por las malas: will.i.am reveló su batalla con el *tinnitus* hace cuatro años.

La rockera indie-pop Grimes canceló toda su gira por Europa [debido a la pérdida de audición y el tinnitus.](#)

El líder de Coldplay, Chris Martin, reveló en 2012 su [batalla de 10 años contra el tinnitus](#), y dijo que esta afección le provoca dolores de cabeza insoportables.

La comediante y actriz [Samantha Baines](#) ha escrito sobre su experiencia con la pérdida de audición y el *tinnitus* a una edad temprana.

Si buscas comentarios y aclaraciones adicionales sobre el tema de la escucha sin riesgos o si tienes preguntas específicas que requieran una respuesta experta, comunícate con Consultas de los medios de la OMS mediainquiries@who.int y whf@who.int.



6. ¿Qué está haciendo la OMS para hacer frente a la escucha insegura y el riesgo creciente de pérdida de audición?

La OMS está trabajando con varias partes interesadas, incluidos audiólogos, expertos en comunicación, profesionales de la salud pública, la industria de la música y los gobiernos para atender esta “discapacidad invisible”, crear conciencia sobre la escucha sin riesgos y atender la pérdida de audición.

La iniciativa [Escuchar sin riesgos](#), liderada por la OMS, tiene como objetivo promover una escucha segura y reducir el riesgo de pérdida de audición debido a los sonidos recreativos fuertes. A continuación se exponen las principales áreas de trabajo de la OMS:

1. Dispositivos y sistemas de escucha sin riesgos

En 2019, la OMS publicó la [Norma mundial de la OMS y la UIT sobre dispositivos y sistemas de audición sin riesgos](#), en la que se describen características de la escucha segura en dispositivos de audio personales. Estas características son:

- **Una función de medición del sonido:** *software* que rastrea el nivel y la duración de la exposición del usuario al sonido.
- **Perfil personalizado:** un perfil de escucha individualizado, basado en las prácticas de escucha del usuario, que informa al usuario con qué seguridad (o falta de ella) ha estado escuchando y le sugiere cómo actuar en función de esta información.
- **Opciones de limitación de volumen:** opciones para limitar el volumen, como la reducción automática y el control protegido por contraseña.
- **Información general:** información y orientación a los usuarios sobre prácticas de escucha sin riesgos, tanto a través de dispositivos de audio personales como en otras actividades de ocio.

La OMS trabaja en estrecha colaboración con la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), los socios de la sociedad civil, el sector privado y los gobiernos para promover y apoyar la implementación de esta norma.

Fuentes:

[Comunicado de prensa](#) sobre la norma de la OMS y la UIT para la audición sin riesgos

[Norma mundial de la OMS y la UIT para dispositivos y sistemas de audición sin riesgos](#)

[Video sobre la escucha sin riesgos](#)

[Recursos de la UIT sobre la escucha sin riesgos](#)

2. Locales de entretenimiento con escucha sin riesgos

Para reducir el riesgo de pérdida de audición debido a sonidos fuertes en lugares como clubes nocturnos, bares, conciertos y discotecas, la OMS ha elaborado una Norma mundial basada en la evidencia para escuchar música sin riesgos en locales y eventos de entretenimiento. La Norma describe seis características para hacer que el consumo de música amplificada sea más seguro y agradable para la audiencia:

- i) Límite máximo recomendado de nivel de presión sonora.
- ii) Monitoreo continuo de los niveles de presión sonora en locales y eventos.
- iii) Optimización del acondicionamiento acústico del local y el diseño del sistema de sonorización.
- iv) Suministro de protectores auditivos gratuitos a los espectadores que lo soliciten.
- v) Acceso a “zonas tranquilas” donde los asistentes puedan descansar sus oídos del sonido fuerte.
- vi) Información accesible a la audiencia antes de un evento y durante este para confirmar las medidas de escucha sin riesgos que se aplican en el local.

Los gobiernos pueden implementarlas a través de una legislación o regulación y los propietarios y administradores de locales pueden adoptar voluntariamente la Norma e implementar sus características como ejemplo de buena práctica.

6. ¿Qué está haciendo la OMS para hacer frente a la escucha insegura y el riesgo creciente de pérdida de audición?

3. Concientización para cambiar los comportamientos de escucha

El enfoque de la OMS para la escucha sin riesgos se centra en cambiar los comportamientos de escucha. La OMS ha elaborado herramientas de concientización basadas en la evidencia que incluyen los materiales educativos indicados en la sección 8.0 de esta nota de prensa.

Algunos materiales pertinentes son:

mSafeListening handbook

Este manual incluye una base de datos que proporciona mensajes destinados a programas de salud móvil para una escucha segura, junto con orientación sobre su adaptación y uso. El propósito de esta herramienta es ayudar a los países a adaptar e implementar campañas digitales de escucha sin riesgos basadas en mensajes. (Se puede acceder al manual mSafeListening [en este enlace](#)):

Módulo escolar para una escucha sin riesgos

La OMS está elaborando un módulo para promover la escucha sin riesgos entre los niños de edad escolar. El objetivo es inculcar prácticas de escucha sin riesgos a los niños a través de la sensibilización y el empoderamiento, para que tomen decisiones informadas. La publicación de este módulo está prevista para 2022.

Fuentes:

[Programa y actividades de la OMS sobre el cuidado del oído y la audición](#)

[Informe mundial sobre la audición](#)

[Una amplia gama de recursos de promoción de la OMS sobre la atención auditiva](#)

[Hoja informativa de la OMS para los medios de comunicación sobre la sordera y la pérdida de audición](#)

[Campaña Escuchar sin riesgos](#)

7. Hablando de la pérdida de audición

¿Sordera o pérdida de audición?

Se dice que una persona tiene pérdida de audición cuando no puede oír tan bien como alguien con audición normal (es decir, con umbrales de audición de 20 dB o más).

Esa pérdida puede ser leve, moderada, grave o profunda. Puede afectar un oído o ambos y puede provocar dificultad para escuchar conversaciones o sonidos fuertes.

El término “hipoacúsico” se refiere a las personas con una pérdida de audición que varía de leve a grave. Las personas con hipoacusia generalmente se comunican a través del lenguaje hablado y pueden beneficiarse de los audífonos, los implantes cocleares y otros dispositivos, así como del subtítulo de materiales en vídeo. Los implantes cocleares también benefician a las personas que tienen una pérdida de audición más importante.

Las personas que son diagnosticadas como “sordas” en su mayoría tienen una pérdida de audición profunda, lo que implica muy poca o ninguna audición. Las personas sordas a menudo usan la lengua de señas para comunicarse.

Información basada en la evidencia

Mensajes alarmistas como “¡La OMS prohíbe escuchar música por más de 4 horas!” o “No te quedes en un club por más de una hora”, son inútiles. Nadie tiene que dejar de escuchar la música que le gusta, pero todas las personas deben ser conscientes de los límites y la práctica de una escucha sin riesgos. Los datos y las estadísticas proporcionados en esta nota pueden ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas sobre sus prácticas de escucha.

Lenguaje

La palabra “sordo” se refiere a la afección de quienes tienen una pérdida auditiva profunda, y no a las personas que no pueden oír. Utiliza el término “personas con pérdida de audición” y no “sordos” como término colectivo.

Sin embargo, muchas personas cuyo primer idioma es la lengua de señas se consideran parte de “la comunidad sorda” y a veces se describen como “Sordas”, con “S” mayúscula, para destacar su identidad.

Evita palabras o términos que puedan tener connotaciones pasivas o de “víctima”, como “afligido por”, “sufre de”, o “víctima de”, etc. El lenguaje utilizado debe respetar a las personas con pérdida de audición como individuos activos con control sobre sus propias vidas. Se recomienda el uso de palabras y frases como “pérdida de audición”, “sordera”, “usuario de lengua de señas” y “persona con pérdida de audición”.

Nivel de presión sonora aproximado en dB* y tiempo máximo admisible por semana para una escucha sin riesgos

Respiración normal	10dB	Ilimitado
Susurro suave	30dB	Ilimitado
Biblioteca	40dB	Ilimitado
Conversación normal	60dB	Ilimitado
Timbre de la puerta	80dB	40 horas
Tráfico intenso (dentro del auto)	85dB	12h 30 min
Conversación a gritos	90dB	4 horas
Motocicleta	95dB	1h 15 min
Secador de pelo	100dB	20 min
Bocina de auto a 5 metros	105dB	8 min
Gritar al oído	110dB	2.5 min
Estar cerca de una sirena	120dB	12 seg
Martillo neumático	130dB	1 seg
Despegue de un avión	140dB	0 seg
Fuegos artificiales	150dB	0 seg



* Este gráfico se basa en el tipo de cambio de 3 dB y en la recomendación de la OMS sobre la exposición a la escucha sin riesgos y el límite de tiempo semanal. Los ejemplos de niveles sonoros son indicativos. Los niveles sonoros reales pueden variar.

8. Medios digitales: una herramienta para promover prácticas de escucha sin riesgos

Las plataformas de medios digitales son recursos valiosos para compartir datos y mensajes sobre la escucha sin riesgos y crear conciencia sobre la necesidad de protegerse la audición y prevenir la pérdida auditiva precoz.

Utiliza los siguientes hashtags cuando escribas sobre la escucha sin riesgos:

#escuchasinriesgos

#cuidadoauditivo

Mensajes sugeridos para las redes sociales:

“¡Ama tu música, protégete los oídos! Practica la **#escuchasinriesgos**”.

“Más de mil millones de adolescentes y adultos jóvenes de todo el mundo corren el riesgo de perder capacidad auditiva debido a la escucha insegura de música a un volumen alto. **#escuchasinriesgos**”.

“La escucha insegura puede provocar una pérdida de audición permanente. No pierdas la música, solo bájala. **#escuchasinriesgos**”.

“Una vez que se perdió, no vuelve. Protege tu audición. Consulta la [norma de la OMS y la UIT](#) para la audición sin riesgos en teléfonos inteligentes y otros dispositivos. **#escuchasinriesgos**”.

“Practica la **#escuchasinriesgos**.”
@La OMS estima que mil millones de jóvenes de todo el mundo podrían estar en riesgo de perder capacidad auditiva debido a prácticas de escucha inseguras”.

“Más del 5% de la población mundial ha tenido una pérdida de audición discapacitante. **#cuidadoauditivo**”.

Recursos visuales:

[Materiales de promoción para crear conciencia](#)

[Infografía Escuchar sin riesgos](#)

[Afiches y volantes sobre escucha sin riesgos](#)

[Consejos para la escucha sin riesgos](#)

[Preguntas frecuentes](#)

[Resumen de la norma mundial de la OMS y la UIT sobre dispositivos y sistemas de audición sin riesgos](#)

[GIF](#)

Anexo:**Enlaces útiles**

Documento	URL
Más información sobre los costos mundiales de la pérdida de audición	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33590787/
Hoja informativa de la OMS para los medios de comunicación sobre la sordera y la pérdida de audición	https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss
Campaña Escuchar sin riesgos	https://www.who.int/activities/making-listening-safe
Informe mundial sobre la audición (OMS)	https://iris.paho.org/handle/10665.2/55067
Folleto sobre la escucha sin riesgos	https://www.who.int/activities/making-listening-safe
Infografía con consejos para la escucha sin riesgos	https://www.who.int/deafness/make-listening-safe/Tips-for-MLS-EN.pdf?ua=1
HearAngel	https://www.hearangel.com/
dbTrack	https://www.dbtrack.com/
hearWHO	https://www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho
Día Mundial de la Audición 2020	https://www.who.int/campaigns/world-hearing-day/2020
Programa de la OMS para el cuidado del oído y la audición	https://www.who.int/health-topics/hearing-loss#tab=tab_1

Documento	URL
Experiencia de will.i.am con el <i>tinnitus</i>	https://hearingreview.com/hearing-loss/tinnitus/hip-hop-producer-and-musician-will-i-am-admits-he-suffers-from-tinnitus#:~:text=In%2520an%2520interview%2520with%2520the,silence%2520sounds%2520like%2520any%2520more.
Experiencia de Grimes con la pérdida de audición	https://www.nme.com/news/music/grimes-82-1267144
Experiencia de Chris Martin con el <i>tinnitus</i>	http://www.mtv.com/news/2582277/chris-martin-coldplay-tinnitus-ear-condition/
Experiencia de Samantha Baines con el <i>tinnitus</i> y la pérdida de audición	https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/thought-had-changed-life-worse-actress-samantha-baines-hearing/
Norma mundial de la OMS y la UIT sobre dispositivos y sistemas de audición sin riesgos	https://www.who.int/publications/i/item/safelistening-devices-and-systems-a-who-itu-standard
Comunicado de prensa sobre la norma de la OMS y la UIT para la audición sin riesgos	https://www.who.int/news/item/12-02-2019-new-who-itu-standard-aims-to-prevent-hearing-loss-among-1.1-billion-young-people
Recursos de la UIT para la escucha sin riesgos	https://www.itu.int/en/ITU-D/Digital-Inclusion/Pages/Digital_Inclusion_Resources/Strategies,%20policies,%20toolkits/Toolkit_safe_listening_devices/safe_listening.aspx
Programa y actividades de la OMS sobre el cuidado del oído y la audición	https://www.who.int/health-topics/hearing-loss#tab=tab_1
Materiales de promoción de la OMS sobre el cuidado de la audición	https://www.who.int/activities/advocating-for-hearing-care
Infografía “Escuchar sin riesgos”	https://www.who.int/deafness/make-listening-safe/Infographic-safe-listening-2019.pdf
Afiches y volantes sobre la escucha sin riesgos	https://www.who.int/deafness/make-listening-safe/MLS-English-poster.pdf?ua=1
Preguntas frecuentes	https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/deafness-and-hearing-loss-safe-listening
GIF	https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2019/communications-materials/gifs

Organización Mundial de la Salud

20 Avenue Appia
1211 Ginebra 27
Suiza

Correo electrónico: whf@who.int

WHO/UCN/NCD/SDR /2022.2 – © **OMS 2022**. Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Para obtener más detalles, consulte: www.who.int/health-topics/hearing-loss.



**Organización
Mundial de la Salud**