



## Los buenos hábitos de uso y el verano:

Cómo ayudar a los niños a protegerse la audición al usar los mini auriculares y los audífonos

Los niños en todo el país se preparan para las vacaciones de verano y los padres y cuidadores deben estar conscientes de los peligros que presenta esta temporada para la audición, que podrían poner a los niños a riesgo de pérdida de audición causada por el ruido.

Entre los mayores peligros se hallan los malos hábitos al escuchar los dispositivos de audio personales, como los reproductores musicales, las tabletas y los teléfonos inteligentes. El riesgo siempre ha sido mayor durante el verano ya que los niños tienen más tiempo de ocio. Pero esto es especialmente cierto ahora, después de un año en que la escuela virtual de por sí abarcaba ya seis o más horas del uso diario de los dispositivos.

### He aquí lo que deben saber los padres sobre la tecnología ruidosa y cómo escuchar sin peligro:

**Volumen + duración:** La pérdida de audición causada por el ruido puede ocurrir cuando los niños escuchan a **volúmenes muy altos, durante demasiado tiempo**. Este daño puede ser acumulativo.

**¿Cuán alto es demasiado alto? ¿Cuánto tiempo es demasiado tiempo?** Muchos mini auriculares, audífonos y dispositivos tienen niveles de amplificación del volumen de 100 decibelios o más. Esto está muy por encima de lo que se considera seguro. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños **no pasen más de 40 horas** por semana escuchando dispositivos de audio personal, a niveles **que no excedan 75 decibelios**, para prevenir el daño a la audición. Incluso muchos auriculares “seguros para los niños” ascienden a 85 o 90 decibelios.

ASHA ofrece estas recomendaciones para los padres:

- **Hable con el niño sobre la importancia de protegerse la audición.** Ayúdele a apreciar que su audición es algo que disfruta y que debe valorar, porque es *capaz* de sufrir daño.
- **Haga que los niños tomen un descanso por cada hora de uso.** Incluso unos minutos de silencio hacen una diferencia para la salud auditiva.
- **Use reguladores de volumen en los dispositivos, si está disponible la opción.** Si esto no es posible, mantenga el dispositivo a no más de medio volumen.
- **Considere invertir en auriculares que cancelan el ruido.** Esto ayuda a prevenir que los niños sientan la compulsión y la necesidad de subir el volumen.
- **Proporcione amplia cantidad de tiempo “libre de dispositivos” para las actividades de verano.** Esto beneficia no solo los oídos, sino mucho más.
- **Presente el ejemplo de escuchar de manera segura ante los niños y los adolescentes.** “Practique lo que predica” cuando se trate de mantener bajo el volumen. También se protegerá la audición, al mismo tiempo que da un buen ejemplo.

Obtenga más información en <https://www.asha.org/espanol/>.