A blue and yellow sign

Description automatically generated

**PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA** **Contacto: (Nombre)**

**(Teléfono, correo electrónico)**

**Los videojuegos y otras actividades de ocio ruidosas exponen a los niños al riesgo de pérdida permanente de audición causada por el ruido**

*Audiólogo radicado en (ciudad) hace hincapié en medidas sencillas para prevenir*

*lesiones de la audición*

**(Ciudad, estado – fecha)** La pérdida de audición permanente causada por el ruido representa una amenaza cada vez mayor para la salud de niños y jóvenes, por lo que un experto local aprovecha este mes de mayo, el *Mes Nacional del Habla, el Lenguaje y la Audición (National Speech-Language-Hearing Month),* para informar a las familias sobre cómo proteger a sus hijos.

Más de mil millones de jóvenes de todo el mundo podrían llegar a padecer pérdida de audición debido a hábitos nocivos mientras juegan videojuegos, escuchan música y asisten a eventos ruidosos como conciertos, festivales y espectáculos pirotécnicos, según cálculos mundiales.

“Los padres tienen que estar al tanto de este riesgo, que está presente todo el año pero que se acentúa durante los meses de verano, cuando los niños no van a la escuela y tienen más tiempo para participar en actividades y ambientes ruidosos”, señala (nombre completo, credencial, cargo/lugar de trabajo).

“La exposición habitual a sonidos demasiado fuertes durante demasiado tiempo puede causar daños auditivos irreversibles, y los niños son particularmente vulnerables a esta forma de pérdida de audición”.

Hay buenas noticias, subraya (apellido). La pérdida de audición causada por el ruido es por completo prevenible. Y añade que los padres y cuidadores deben conocer la relación entre la exposición a este ruido y la pérdida de audición:

**¿Qué volumen es demasiado alto?** Muchos auriculares, audífonos y dispositivos inteligentes alcanzan volúmenes de 100 decibelios (dB) o más. Del mismo modo, muchas actividades como los conciertos y eventos deportivos son capaces de generar este nivel de ruido. Esto está muy por encima de un nivel seguro para la audición de los niños (o adultos), que es por lo general un máximo de 75 dB, según la Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (American Speech-Language-Hearing Association, ASHA).

**¿Cuánto es demasiado tiempo?** La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños no pasen más de 40 horas a la semana escuchando dispositivos de audio personales (de nuevo, a niveles que no superen los 75 dB). Pese a que 40 horas a la semana parecen muchas, este tiempo se acumula con rapidez. Cuando se trata de eventos ruidosos, cuanto más alto sea el volumen, menos tiempo se puede permanecer en ellos sin riesgo. En cualquier caso, todo zumbido o dolor de oídos indica que se debe salir del lugar de inmediato.

**Consejos para las familias**

(Apellido) comparte estos consejos de la ASHA para prevenir los daños auditivos en los niños:

* **Hable con el niño sobre la importancia de protegerse la audición.** Ayúdele a apreciar que su audición es algo que disfruta y que vale la pena proteger.
* **Anime al niño a tomarse descansos por cada hora que use audífonos o auriculares.** Incluso unos minutos de silencio suponen una gran diferencia para unos oídos sanos. Y lo mismo es cierto para los eventos ruidosos, como los conciertos, es buena idea tratar de tomarse cada hora un breve descanso del ruido.
* **Use reguladores de volumen en los dispositivos, si está disponible la opción.** En cualquier caso, enseñe al niño a mantener el dispositivo a no más de medio volumen.
* **Considere comprar audífonos que cancelan el ruido.** Estos productos atenúan el ruido exterior que compite con lo que se intenta oír a través de los audífonos, por lo que no es necesario subir tanto el volumen.
* **Proporcione amplia cantidad de tiempo “libre de dispositivos”.** Esto resulta beneficioso para los oídos y además fomenta, entre otras cosas, la creatividad, la imaginación, el aprendizaje y la actividad física.
* **Use protección auditiva durante los eventos ruidosos.** Los sencillos tapones de espuma de goma son baratos y están disponibles en la mayoría de las farmacias. Estos tapones auditivos ofrecen buena protección para niños mayores y adolescentes. Los niños más pequeños deben utilizar protectores auditivos de tipo orejera que se ajusten bien.
* **Sea un buen ejemplo.** “Practique lo que predica” cuando se trata de evitar los riesgos. Tómese descansos, baje el volumen y use protección auditiva. Se protegerá la audición mientras da un excelente ejemplo a sus hijos.

**Síntomas de pérdida de audición**

A muchos niños no se les hacen pruebas de audición anuales, así que es importante conocer los síntomas de la pérdida de audición. Si observa que su hijo hace alguna de las siguientes cosas, llévelo a un audiólogo para una evaluación:

* sube el volumen de la televisión a un nivel que resulta incómodo para los demás
* dice “¿Eh?” o “¿Qué?” con frecuencia
* tiene dificultades académica que no se pueden atribuir a ningún otro motivo
* se queja de zumbido, silbido u otros ruidos en los oídos

Es fundamental actuar a tiempo ante cualquier inquietud relacionada con la audición. Incluso una pérdida auditiva mínima o leve, si no se trata, puede afectar considerablemente el éxito escolar del niño, sus interacciones con los compañeros y su comportamiento.

Si desea información adicional, visite la [Serie informativa de audiología: La pérdida de audición infantil](https://www.asha.org/siteassets/ais/ais-hearing-loss-childhood-spanish.pdf). Si desea hacer una cita para una evaluación de la audición con (nombre/nombre de la consulta) comuníquese al (número de teléfono o dirección de correo electrónico).

###