

El uso de potentes reproductores MP3 crea una 'generación sorda'

- *Escuchar música con los auriculares a volumen muy alto disminuye la audición hasta en un 30%*
- *Las lesiones, que son irreversibles, han llevado a la industria a incorporar autolimitadores de sonido*

Los médicos llaman *generación sorda* o también *generación MP3* a un abundante y creciente colectivo de jóvenes y adultos que han perdido capacidad de audición --hasta un 30% de su potencial en algunos casos-- de forma irreversible y prematura, a consecuencia del excesivo volumen, intensidad y duración con que escuchan música a través de diminutos aparatos reproductores cuyos auriculares llevan metidos en las orejas durante prácticamente todo el día y la noche. Los del sistema MP3 de bolsillo.

Las lesiones están descritas --afectan a las células ciliadas del oído interno, que mueren-- y las advertencias dadas, pero el mensaje apenas ha calado entre la población ensordecida o en riesgo de estarlo, que no siempre es consciente de que cada vez necesita subir más el volumen del televisor para captar el sonido.

"Muchos jóvenes aficionados a los nuevos reproductores de música llevarán audífono (aparato compensador de la sordera) a partir de los 40 o 45 años, algo totalmente excepcional --afirma el doctor Jordi Coromina, otorrino del Centro Médico Teknon--. El ruido excesivo a que se someten les está provocando presbiacucia prematura, u oído cansado: el envejecimiento del nervio auditivo".

UMBRAL PELIGROSO Los actuales reproductores personales de música están diseñados para alcanzar hasta 130 decibelios (unidad de referencia para medir la potencia del sonido), un umbral elevadísimo y antifisiológico, a juicio de los médicos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la acústica de las ciudades, y la del interior de los domicilios, no supere los 65 decibelios, y que el sonido captado a través de un reproductor de música no supere nunca los 90 decibelios. "Si se escucha música a más de 90 decibelios, a partir de los 15 minutos de audición ya se sufren pequeñas lesiones del nervio auditivo", afirma Coromina.

"Si a la salida de un concierto de rock, donde se están dos horas oyendo música a unos 115 decibelios, se hiciera una audiometría al público, se comprobaría que muchos asistentes han perdido hasta un 10% de capacidad auditiva --añade el especialista--. Esa pérdida se recupera horas más tarde, pero no ocurre lo mismo con quienes salen oyendo pitidos internos". Esos pitidos intracraneales, los acúfenos, constituyen el principal misterio no resuelto de la otorrinolaringología mundial y, a pesar de ser

ampliamente investigados, siguen sin tener tratamiento ni curación. "Aparecen el día menos pensado y se quedan el resto de la vida --dice Coromina--. Cuando más se perciben es de noche, al ir a dormir, que es el momento de mayor silencio. Provocan mucha ansiedad y estrés". Los acúfenos apenas afectaban a las personas jóvenes hace un decenio. La pérdida de audición de la población avanza en paralelo al perfeccionamiento de la tecnología que reproduce música.

En la década pasada, los reproductores *walkman* se escuchaban con auriculares externos envueltos de espuma. Las lesiones eran escasas, porque no tenían potencia suficiente, dicen los médicos. Empujada por algunas denuncias recibidas en EEUU, la firma Apple, propietaria de la patente del iPod, aparatos que emplean el compresor de música MP3, ha incorporado en sus productos un limitador voluntario del volumen, un sistema similar al que avisa al conductor de un coche de que ha alcanzado la velocidad máxima a que quería llegar. En la práctica, los iPod no permiten alcanzar más del 70% del potencial sonoro con el que salieron de fábrica, 85 decibelios como máximo, una paradoja que lleva a preguntarse por qué se diseña algo que, se sabe, puede ser foco de lesiones.

El hecho es que este fenómeno ensordecedor avanza sin que se sepa muy bien cómo detenerlo. Un reciente estudio hecho entre jóvenes de 18 a 27 años por el Centro de Desarrollo Acústico de la escuela de arquitectura de La Salle, de Barcelona, ha demostrado que hasta un 50% de los chicos y chicas analizados tiene lesiones auditivas: un 33%, leves, y un 17%, graves.

Los autores atribuyeron las pérdidas de audición a la costumbre de esos jóvenes de escuchar música a través de reproductores MP3 con auriculares de botón. Esas pérdidas, que oscilaron entre un 10% y un 30% de la capacidad auditiva, afectaron en especial a la captación de sonidos agudos, como ocurre a los ancianos que empiezan a sufrir sordera.

Los médicos proponen no escuchar música con auriculares sintonizados a 90 o más decibelios, pero sugieren que, de hacerlo, no se permanezca más de una hora soportando ese volumen. Aconsejan descansar 30 minutos antes de volver a conectarse. Ese umbral --90 decibelios-- suele coincidir con el 60% del volumen que alcanzan los aparatos.

Los especialistas también sugieren algo más complicado: que se escoja música monótona, poco irregular o estridente. Es peor el rock o las piezas tecnológicas que la clásica, dicen. Desaconsejan conectarse a los auriculares en ambientes ruidosos, porque para oírlos se pondrá el aparato al límite de su volumen.

ÀNGELS GALLARDO (BARCELONA)
EL PERIÓDICO de Catalunya (4/9/2009)