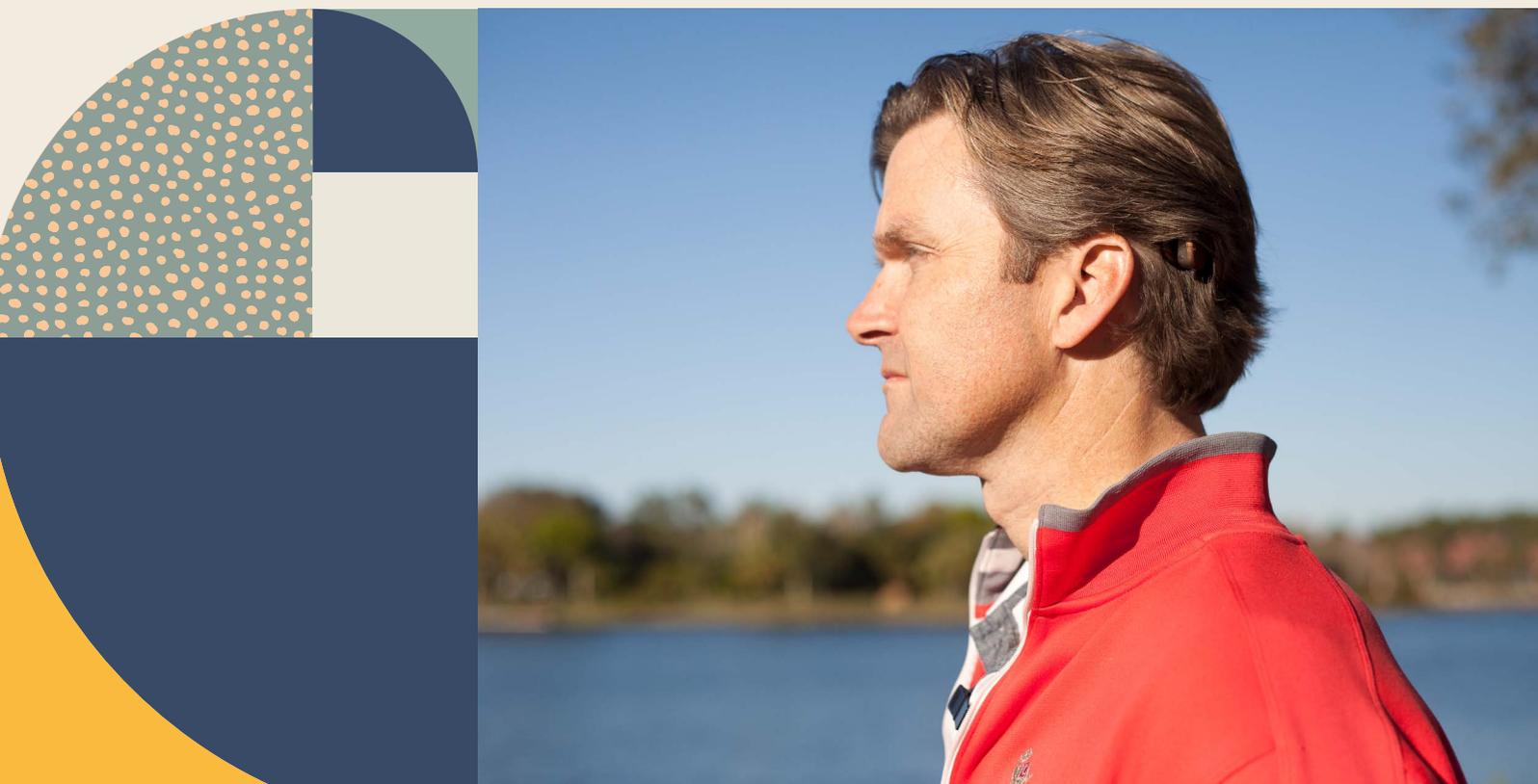


# No, escuchar mal no es normal

---

La pérdida de audición (hipoacusia), así sea leve, no es una situación normal. Además, es posible tratarla para que la calidad de vida de las personas que la presentan no se vea alterada.





Es cierto que, con el tiempo, es posible que se disminuya la capacidad auditiva. Es lo que se conoce como presbiacusia y afecta a un tercio de los adultos entre 61 y 70 años y a casi el 80% de los mayores de 80<sup>1</sup>.

Sin embargo, eso no significa que haya que resignarse a escuchar cada vez menos con el paso de los años. Todo lo contrario, hay que estar pendiente de la calidad de la audición para actuar a tiempo y evitar los efectos negativos de la pérdida auditiva.

De esto trata este ebook, de la importancia de escuchar correctamente y las posibilidades de mejorar la audición cuando se presenta la hipoacusia.

---

<sup>1</sup> Hearing Loss in Older Adults. <https://www.aafp.org/afp/2012/0615/p1150.html>

# La OMS y la pérdida auditiva en adultos

Más o menos desde el año 2000, la Organización Mundial de la Salud (OMS) empezó a llamar la atención de las autoridades sanitarias, con más ahínco, con respecto a la audición en adultos.

No es para menos. Según la OMS, entre los mayores de 60 años, más del 25 por ciento padece una pérdida de audición discapacitante<sup>2</sup>, es decir, una situación que implica desmejoras en la calidad de vida, toda vez que los adultos con hipoacusia van perdiendo autonomía y la capacidad de valerse por sí mismos.

Por otra parte, las pérdidas auditivas discapacitantes —y sin tratar— en adultos jóvenes disminuyen las oportunidades de empleabilidad, con las consecuencias que esto tiene para las personas y las economías de los países.

---

<sup>2</sup> Sordera y pérdida de la audición:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

**La OMS** calcula que los casos desatendidos de pérdida de audición representan un costo mundial anual de **980 000 millones de dólares**. Dicha cifra incluye los gastos del sector sanitario (excluyendo el precio de los dispositivos de ayuda a la audición), los del apoyo educativo, la pérdida de productividad y los sociales. Más del **57%** de esos costos se producen en países de ingresos bajos y medianos<sup>3</sup>.

Pero, ¿qué es una pérdida auditiva discapacitante? Pongámoslo en cifras. El umbral de audición igual o mejor a 20 decibeles (dB) en ambos oídos es lo que se considera una audición normal. Pérdidas por encima de estos niveles, en uno solo o en los dos oídos, es considerado como hipoacusia, que puede ser leve, moderada, severa o profunda.

Pues bien, la OMS estima que cinco por ciento de la población mundial padece una pérdida de audición discapacitante y requiere rehabilitación. Eso es, aproximadamente, 430 millones de personas, casi dos veces más que la población de Brasil, el país más poblado de Sudamérica.

---

<sup>3</sup> Sordera y pérdida de la audición:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

# Los decibeles de lo que escuchamos

¿Cómo así que decibeles? Sí, esa es la medida de la intensidad del sonido. Así podemos saber qué tan fuerte suena la voz, un motor o cualquier otro ruido. Entre mayores decibeles, más perjudicial es para la salud, en especial si se está expuesto a estos ruidos de manera permanente y por largos periodos.

Decibeles	Sonido	
0	Silencio	Ambiente silencioso
10	Respiración tranquila	
20	El ruido del viento en las copas de los árboles	
30	Una conversación en voz baja	
40	El sonido de una nevera / refrigerador / heladera	
60	Una conversación animada	Ruidoso
70	El motor de un automóvil	
80	El motor de un camión	
90	Tráfico de la ciudad	Molesto
100	Una moto con escape ruidoso	
110	Un concierto	Riesgoso para la salud auditiva
120	Martillo neumático	
150	Un avión al despegar	
180	Una explosión o el lanzamiento de un cohete	

6

Sin embargo, el verdadero problema es cuando se asume que la pérdida auditiva es inevitable y, por tanto, no se hace nada para corregir dicha situación, cuando la verdad es que la hipoacusia en adultos sí es tratable.



## Derribando mitos de la hipoacusia en adultos

“La pérdida auditiva en adultos suele considerarse como una dolencia invisible”, dice Paula Ramírez. Ella es psicóloga y magíster en neuropsicología, además, trabaja como concierge en el Centro de Experiencia de Cochlear en Bogotá, Colombia.

Es decir, está en el mismo rango de otras enfermedades que no tienen unos síntomas tan claros en sus inicios, pero que están comprometiendo la salud y la calidad de vida de las personas, como la hipertensión, por ejemplo.

Eso hace que la hipoacusia en adultos sea incomprendida o malentendida, limitando la posibilidad de la gente en encontrar un tratamiento oportuno y una solución para una buena parte de los casos.

Hay mucha menor comprensión social, incluso familiar, hay adultos que te dicen que ni siquiera su familia entiende que no pueden escuchar bien”, comenta la concierge Paula. Esto va desencadenando un proceso de aislamiento y de pérdida de autonomía o, incluso, de incapacidad para trabajar.

Porque no se trata solo de no escuchar, es perder la capacidad de valerse por sí mismo para asuntos básicos de la vida: ir a hacer las compras, interactuar con otras personas, trabajar... Además, la pérdida auditiva sin tratamiento en adultos puede desencadenar cuadros de depresión o acelerar el deterioro cognitivo de las personas<sup>4</sup>.

**Así que, primero lo primero: la hipoacusia tiene tratamiento y se puede “recuperar” la audición que se ha perdido, pero para lograrlo hay que ir paso a paso.**

El primer paso es estar velando por la calidad de la audición, es decir, qué tan bien están funcionando los oídos. Hay varias señales que le pueden advertir a una persona o a sus familiares o amigos que algo no anda bien con la capacidad de escuchar. ¿Cuáles?

<sup>4</sup> Pérdida auditiva y deterioro cognitivo en adultos mayores.  
[www.jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1558452](http://www.jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1558452)



**Tiene problemas para seguir una conversación.**



**Pide constantemente a las personas que repitan lo que dicen o pregunta ¿cómo?, ¿qué?**



**Le parece que los demás murmuran o no hablan con claridad.**



**Le hacen notar que el volumen de la televisión o la radio está muy alto, pero a usted no le parece así.**



**Escucha zumbidos, ruidos o silbidos en los oídos (conocidos como tinnitus).**



**En ocasiones (o siempre) se le dificulta saber de dónde proviene el sonido.**



**Se le dificulta ignorar el ruido de fondo o distinguir diferentes sonidos.**

Todas estas pueden ser señales de alarma, que le advierten que algo no marcha bien y que es importante consultar con un especialista en audición.

## Aceptar la pérdida de audición

Una vez identificado que sí se escucha menos, el siguiente paso es buscar la ayuda de los especialistas, para poder encontrar la mejor solución posible. “Sí, hay un tema de aceptación, una se empieza a normalizar perder la audición con los años y eso no debe ser”, afirma la concierge Paula. Por eso el paso siguiente es buscar tratamientos.

**5 % de la población mundial padece una pérdida de audición discapacitante y requiere rehabilitación.**

Otro mito que hay que romper: que la audición no hay que cuidarla. Si las personas van al odontólogo y van al oftalmólogo, no sería una mala idea ir con cierta regularidad al audiólogo o al otorrinolaringólogo, para conocer el estado de la audición, accediendo a tiempo a algunas de las soluciones para la pérdida auditiva:

- Los audífonos o prótesis auditivas.
- Los implantes cocleares.
- Los implantes acústicos.

Es importante entender que no es un tema de unas pocas personas y que utilizar un dispositivo auditivo no debería ser motivo de pena, menos ahora, que son cada vez más discretos.

## Escuchamos por los dos oídos

La audición normal es binaural, es decir, escuchamos por los dos oídos. Las personas no deberían “conformarse” con escuchar bien por uno solo de ellos, pues tanto las pérdidas auditivas unilaterales como las bilaterales pueden ser tratadas.

“Nuestro cerebro está diseñado para escuchar con ambos oídos. Quienes escuchan solo por uno presentan dificultades para escuchar en contextos y entornos específicos (en conversaciones con más de cuatro personas, en restaurantes o bares, en espacios con ruidos de fondo), pero igualmente están perdiendo habilidades comunicativas necesarias para el desempeño laboral o las relaciones sociales”, agrega Paula Ramírez.

## Tratamiento a cualquier edad

Lo que se sabe hoy sobre la audición y los tratamientos para su pérdida han hecho posible que personas de avanzada edad reciban un implante que les permita escuchar de nuevo.

Adultos jóvenes, de alrededor de 40 años pueden perder la audición por diferentes razones (un golpe o de manera súbita o como consecuencia de algún medicamento ototóxico) y asistir

al especialista porque entienden que la audición es importante en sus vidas. Pero también **adultos mayores, de 80 años o más, pueden ser candidatos a una solución implantable.**

Claro, entre más tiempo haya pasado desde la pérdida será más retador para los especialistas lograr que las personas con hipoacusia puedan escuchar de nuevo. Eso sí, hay que señalar que no todos los casos son iguales y que hay varias condiciones que permitirán que el tratamiento sea realmente exitoso.

“No necesariamente será un fracaso acudir a un implante luego de varios años de privación auditiva. Se puede, siempre y cuando haya una claridad en las expectativas del paciente”, advierte la concierge. “Debe saber que no será de un día para otro y que va tener que trabajar y volver a acoplar el cerebro a recibir y decodificar la información que le llegará por esa vía. **Pero lo más importante es consultar, para conocer las oportunidades**”, agrega.

# Beneficios de tratar la hipoacusia

Contar con un audífono, un implante coclear o un implante acústico viene acompañado de un proceso de rehabilitación auditiva que, en el fondo, es mucho más que poder escuchar.

La persona que trata su pérdida auditiva y logra rehabilitar la audición efectivamente ganará en seguridad. “¿Eso qué quiere decir? Que se va a poder comunicar independientemente y eso va a tener un impacto en el crecimiento de su autoestima”, expone la concierge Paula.

Además, puede mejorar la memoria de corto plazo o memoria de trabajo, que se va perdiendo debido a la hipoacusia. La memoria de trabajo es la que nos permite retener cierta información para luego trabajar con ella, como una lista de cosas por hacer.

Escuchar correctamente por ambos oídos mejora la agilidad mental, pues se cuenta con toda la sensorial completa, agrega Paula Ramírez. “Tu cerebro va a funcionar más rápido, porque se estimula la neuroplasticidad”, explica. Y, obviamente, se reducen los signos de aislamiento.

Un adulto sin audición no solo se está perdiendo de unas cuantas cosas, está renunciando a un mundo de sensaciones y recuerdos: la música que le gusta, las voces de la gente que quiere, un mundo de sonidos atados a recuerdos de lo que ha vivido.

“¿Cuáles son los sonidos que le dan sentido a sus emociones? ¿Escuchar la voz de sus hijos en una videollamada? ¿Volver a estar solo en una reunión de trabajo y que pueda ser independiente y sentirse seguro y tranquilo de que se está desempeñando bien? Volver a escuchar para acercarse más al sentido de vida que se quiere tener, eso es lo que se gana al tratar la hipoacusia”, reflexiona Paula Ramírez.

Entonces, que quede claro: la pérdida de audición con la edad es real, pero escuchar mal y no hacer nada para corregirlo no es normal y no debe pasar. Consulte con un especialista si siente que está teniendo problemas para escuchar correctamente. Es posible que exista una solución para su condición.

**Descubra cómo funciona el implante coclear**

**Quiero saber más**

# Hear now. And always

Como líder global en soluciones auditivas implantables, Cochlear se dedica a ayudar a las personas con pérdidas de audición moderadas a profundas a disfrutar de una vida llena de audición. Hemos entregado más de 600.000 dispositivos implantables, ayudando a personas de todas las edades a escuchar y conectarse con las oportunidades de la vida.

Nuestro objetivo es entregar a las personas la mejor experiencia auditiva para toda la vida y que puedan acceder a las futuras innovaciones tecnológicas. Tenemos la mejor red clínica, de investigación y soporte de la industria.

Es por eso que más personas eligen Cochlear sobre cualquier otra compañía de implantes auditivos.



Cochlear Latinoamérica. International Business Park, Building 3835, Office #103, Panama Pacifico Boulevard, Panama City, PANAMA.

[www.escucharahoraysiempre.com](http://www.escucharahoraysiempre.com)

Por favor busque asesoría de su profesional de la salud acerca de tratamiento para la pérdida auditiva. Los resultados pueden variar, y su profesional de la salud le indicará cuáles son los factores que pueden afectar sus resultados. Siempre lea las instrucciones de uso. No todos los productos están disponibles en todos los países. Contacte a su representante local de Cochlear para obtener información sobre producto.

ACE, Advance Off-Stylet, AOS, AutoNRT, Autosensitivity, Beam, Bring Back the Beat, Button, Carina, Cochlear, 科利耳, コクレア, 코클리어 Cochlear SoftWear, Codacs, Contour, Contour Advance, Custom Sound, ESPrIt, Freedom, Hear now. And always, Hugfit, Hybrid, Invisible Hearing, Kanso, MET, MicroDrive, MP3000, myCochlear, mySmartSound, NRT, Nucleus, Outcome Focused Fitting, Off-Stylet, Slimline, SmartSound, Softip, SPrint, True Wireless, el logo elíptico, y Whisper son marcas comerciales o marcas registradas de Cochlear Limited. Ardium, Baha, Baha SoftWear, BCDrive, DermaLock, EveryWear, SoundArc, Vistafix, and WindShield son marcas comerciales o marcas registradas de Cochlear Bone Anchored Solutions AB. © Cochlear Limited 2020. D1699745