

Ruido recreativo en jóvenes, generando conciencia

Recreational noise in young people, raising awareness

Ruído recreativo entre os jovens, gerando consciência

Laura Angélica Lancón Rivera

Área de Análisis y Diseño Acústico. Departamento de Procesos y Técnicas de Realización. División de Ciencias y Artes para el Diseño, Universidad Autónoma Metropolitana UAM-Azcapotzalco. CDMX, México – ORCID 0000-0001-9403-7186

Correo de contacto: lalr@azc.uam.mx

Resumen

Cada día, aumenta el número de jóvenes que se exponen a niveles excesivos de ruido derivados de conciertos, fiestas, videojuegos, cines, uso de audífonos, entre otros. Esta exposición, denominada como ruido recreativo, está acelerando y generando diversas afecciones en la salud, especialmente las relacionadas con trastornos auditivos. En este sentido, se hace necesario concientizar a este grupo poblacional, inclusive desde edades más tempranas, sobre los efectos que el ruido puede ocasionar cuando se está expuesto a él durante mucho tiempo o a niveles perjudiciales. La realización de campañas informativas que promuevan la protección de la salud auditiva y la identificación de medidas preventivas son fundamentales para reducir o mitigar estos riesgos.

Palabras clave: Ruido recreativo, Sensibilización, Conciencia, Educación básica, Trastornos auditivos

Abstract

Every day, the number of young people who are exposed to excessive levels of noise resulting from concerts, parties, video games, cinemas, use of headphones, among others, increases. This exposure, called recreational noise, is accelerating and generating various health conditions, especially those related to hearing disorders. In this sense, it is necessary to raise awareness among this population group, even from an early age, about the effects that noise can cause when exposed to it for a long time or at harmful levels. Carrying out information campaigns that promote the protection of hearing health and the identification of preventive measures are essential to reduce or mitigate these risks.

Keywords: Recreational noise, Sensitization, Awareness, Basic education, Hearing disorders

Resumo

A cada dia aumenta o número de jovens expostos a níveis excessivos de ruído resultantes de concertos, festas, videojogos, cinemas, utilização de auscultadores, entre outros. Essa exposição, chamada de ruído recreativo, está acelerando e gerando diversos problemas de saúde, principalmente aqueles relacionados aos distúrbios auditivos. Neste sentido, é necessário sensibilizar este grupo populacional, ainda desde cedo, para os efeitos que o ruído pode causar quando exposto a ele durante muito tempo ou em níveis nocivos. A realização de campanhas informativas que promovam a proteção da saúde auditiva e a identificação de medidas preventivas são essenciais para reduzir ou mitigar estes riscos.

Palavras-chave: Ruído recreativo, Sensibilização, Conscientização, Educação básica, Distúrbios auditivos

1. INTRODUCCIÓN

Se conoce que el ruido ambiental, compuesto principalmente por el ruido derivado del tráfico vehicular, el ferroviario y el aéreo, representan una amenaza contra la salud pública. El estar expuestos a altos niveles de ruido por tiempos prolongados, puede provocar diversos efectos en la salud, tales como molestia, alteraciones en el sueño, efectos perjudiciales en el sistema cardiovascular y metabólico, además de

deterioro cognitivo, éste último más notorio en infantes (EEA, 2020).

Uno de los efectos negativos más evidentes, está relacionado con los trastornos auditivos, situación que se está incrementando con el ahora denominado ruido recreativo, causado fundamentalmente por el uso de aparatos personales de audio (auriculares), interacción con videojuegos, además del frecuentar recintos ruidosos como bares, fiestas, conciertos, entre otros. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el deterioro auditivo se está acelerando en jóvenes

entre 12 a 35 años (2024). Dicha organización, hace un llamado a toda la población, a realizar una escucha sin riesgos al promover acciones como: no subir demasiado el volumen (60 % del máximo del aparato); usar auriculares que se ajusten bien y que cancelen el ruido del exterior para evitar subir el volumen; procurar el uso de taponos auditivos; mantener una distancia conveniente con la fuente sonora, por ejemplo, altavoces; reducir el tiempo de exposición ante actividades que generen mucho ruido; así como identificar las señales que alerten sobre la pérdida de audición y acudir con un profesional en cuestión (2022).

A pesar de que la OMS hace referencia a una edad mínima de 12 años (inicio de la adolescencia), a través de este estudio, se ha identificado que en la etapa de la niñez (6 a 11 años), los individuos también están expuestos a ruido recreativo, por lo que se hace necesaria la sensibilización y generación de conciencia desde edades más tempranas.

2. TENDENCIA EN EL USO DE AURICULARES

En una encuesta realizada a un grupo de estudiantes a nivel de educación básica entre edades de 9 a 10 años (4° año de primaria), señalaron que el 80.4 % de ellos usan auriculares (Figura 1). De ese porcentaje, el 30.1 % los usan principalmente para escuchar música, el 25.7 % para jugar con sus videojuegos, el 22.1 % para ver contenido en YouTube, seguido del 15 % para ver películas y finalmente el 7.1 % para ver caricaturas (Figura 2).

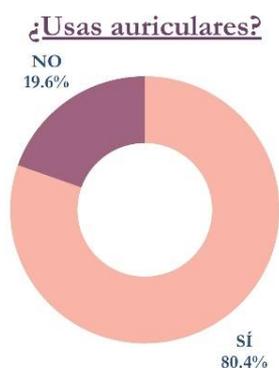


Figura 1. Uso de auriculares. Elaboración propia.

Por otro lado, el 36.8 % de ellos, señalaron que los ocupan entre 1 a 2 horas, el 31.6 % menos de 1 hora, continuando con su uso entre 2 a 4 horas (21.1 %) y más de 4 horas el 10.5 % (Figura 3).

De los auriculares que más ocupan son de diadema (26.3 %), seguido de los que se introducen al canal auditivo (*in ear*) con un 21.1 %. El otro 52.6 % hace uso de ambos (Figura 4).

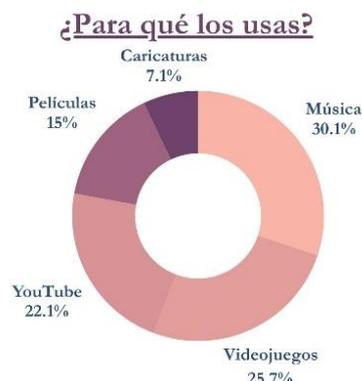


Figura 2. Propósito del uso de auriculares. Elaboración propia.



Figura 3. Dosis de tiempo del uso de auriculares. Elaboración propia.

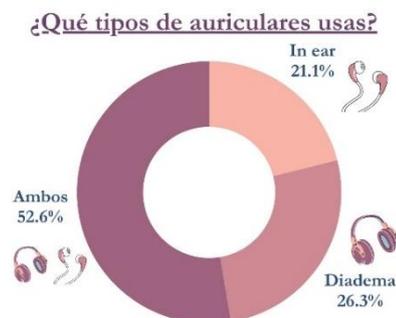


Figura 4. Tipo de auriculares más usados. Elaboración propia.

Sorprendentemente, el 78.3 % de ellos dicen saber que el ruido puede afectar su audición, mientras que el otro 21.7 % señalaron que no (Figura 5).

Finalmente, indicaron que entre los motivos que pueden afectar su audición, el más perjudicial es el uso de auriculares a un volumen alto (50 %), el 4.2 % señaló que, al hacer uso de audífonos por mucho tiempo, mientras que el 43.8 % hicieron referencia a los dos motivos anteriores y únicamente el 2.1 % expresó que ninguna de estas razones (Figura 6).

¿Crees que el uso de auriculares puede afectar tu audición?



Figura 5. Opinión del impacto del uso de auriculares. Elaboración propia.

¿Cuál de estos motivos crees que puede afectar más tu audición?

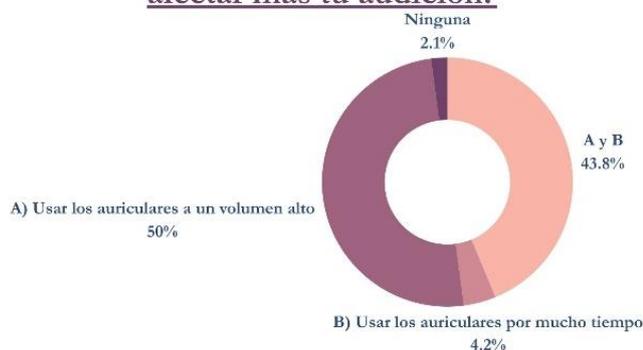


Figura 6. Percepción sobre los factores que podrían impactar en la audición. Elaboración propia.

3. CAMPAÑAS DE CONCIENCIA

Ante un panorama donde generaciones cada vez más jóvenes se ven inmersas en hábitos recreativos que atentan principalmente contra su salud auditiva, se hace necesario el generar campañas que informen y doten de herramientas a dichas generaciones, respecto al ruido y sus efectos en la salud (Garay, et al., 2023). Específicamente en niños y niñas, se puede llegar a ellos a través del juego, ya que, mediante éste, es posible aprender con claridad nuevos conceptos y por ende los recuerdan mejor a lo largo del tiempo, pues representa un aprendizaje significativo y relevante para ellos.

Por otra parte, a edades tempranas están en formación y adquisición de hábitos y costumbres, lo que definirá ciertos comportamientos a lo largo de su vida.

Particularmente, la secuencia lúdica que se lleva a cabo en la campaña de “Hagamos ruido contra el ruido” a través del Área de Análisis y Diseño Acústico de la Universidad Autónoma Metropolitana, en su unidad Azcapotzalco, tiene establecidos diversos objetivos en su aplicación, los cuales corresponden a:

- Aprender, reforzar e integrar conceptos nuevos referentes al sonido y diferenciar entre ruido y sonido.
- Reconocer los sonidos característicos de su entorno / identidad sonora
- Conocer las afecciones del ruido en la salud
- Identificar qué acciones pueden ejercer para mejorar su entorno sonoro y proteger su salud auditiva.

Los objetivos de esta campaña reflejan un compromiso con el aprendizaje, la identificación del problema y la promoción de soluciones, destacando la importancia de una educación integral sobre el tema del ruido ambiental desde una edad temprana.

4. CONCLUSIONES

Se observa una clara tendencia hacia la permisividad del uso de auriculares a edades más tempranas, por lo que resulta importante la supervisión en infantes por parte de los adultos, para garantizar que se utilicen de manera responsable en aras de proteger su salud auditiva.

A pesar de que los niños y niñas dicen saber que el uso de auriculares a un volumen alto o por mucho tiempo puede dañar su audición, no dejan de usarlos. Esta contradicción resalta la necesidad de educar de manera más efectiva sobre los peligros del ruido recreativo, así como de implementar estrategias que fomenten hábitos auditivos saludables desde una edad temprana. Finalmente, se hace evidente la necesidad de continuar llevando a cabo campañas de concienciación que promuevan acciones para contrarrestar los efectos del ruido en la salud humana.

Este escrito se desprende de una conferencia (se han afinado aspectos puntuales para la publicación del texto) presentada en el evento *Día internacional de conocimiento de los problemas del ruido. INAD2024-Perú*, llevada a cabo el viernes 26 de abril de 2024 en el auditorio «Los Caynas» del Campus Los Olivos, de la Universidad César Vallejo de Perú-UCV, coorganizado entre dicha universidad y el Instituto de Acústica y Vibroacústica de Perú-INPAVAC.

AGRADECIMIENTOS

La autora quiere agradecer a la editorial de la revista ECOS por la publicación de este escrito; también al Dr. José Luis Castagnola Sánchez, Director General de la UCV del Campus Los Olivos, y al Dr. Joel Acuña Zavaleta Director del Centro de Difusión Científica y Cultural de la UCV, por la realización del evento mencionado.

REFERENCIAS

- European Environment Agency, (2020). Environmental noise in Europe, 2020, Publications Office.
<https://data.europa.eu/doi/10.2800/686249>
- Garay, V. E., Lancón, R. L., y Ponce, P. D. (2023). La necesidad de generar campañas de información y herramientas para niños de educación básica en la Ciudad de México respecto al ruido ambiental y sus efectos. *TECNIACÚSTICA* 2023, Cuenca, España.
- OMS (2022). Sordera y deficiencia auditiva: escuchar sin riesgos.
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/deafness-and-hearing-loss-safe-listening>
- OMS (2024). Cuidado del oído y la audición.
<https://www.who.int/es/publications/m/item/ear-and-hearing-care>