



¿Adora el MP3? Cuide sus oídos

Los adolescentes y los jóvenes adultos que escuchan música con sus reproductores de MP3 muy a menudo y a un volumen demasiado alto se arriesgan a quedarse sordos 30 años antes que la generación de sus padres. La norma del 60-60 ayuda: descúbrala.

LONDRES.- Según el estudio publicado en Londres "Poca gente, sobre todo en el grupo de edad comprendido entre los 16 y los 34 años, conoce los daños que puede provocar en la audición el ruido excesivo", subraya Deafness Research UK, una organización especializada en la sordera.

Más de la mitad de los jóvenes británicos de entre 16 y 24 años (53,5%) usan su reproductor MP3 más de una hora al día. El 20% lo utilizan más de tres horas diarias, según el estudio realizado sobre una muestra de mil personas.

El 14% escucha música en su lector 28 horas por semana, y advierten también contra el volumen excesivo de la música en los bares y discotecas.

Más de un tercio de quienes se quejan de zumbidos en el oído después de escuchar música a alto volumen, señal de una degradación en la audición. El 82% de los que sufren tales zumbidos van a discotecas. Una cuarta parte de entre ellos lo hace al menos una vez por semana.

"Estamos advirtiendo a los jóvenes que están poniéndose en peligro de quedarse sordos 30 años antes que la generación de sus padres" advierten los especialistas. La sordera afecta a una de cada siete personas en Gran Bretaña.

La Norma del 60-60

La organización aconseja a las personas seguir la "norma del 60-60":

"No escuchar música en el reproductor de MP3 a más del 60 por ciento del volumen máximo y no utilizarlo durante más de 60 minutos cada vez".

La entidad añadió además que si la música de los auriculares está lo suficientemente alta como para que la escuche la gente que está alrededor, entonces puede causar daños en la audición.

Los niveles de ruido que exceden los 105 decibelios pueden dañar los oídos si se extienden por más de 15 minutos, según el Ejecutivo de Salud y Seguridad de Gran Bretaña, una conversación normal alcanza 60 decibelios. El ruido de un tráfico pesado se sitúa en unos 85 decibelios y los reproductores personales de música altos alcanzan los 112 decibelios.