

# ALERTA DE VIDEOJUEGOS:

UN ESTUDIO MUNDIAL EMITE UNA ADVERTENCIA SOBRE LAS AMENAZAS PARA LA AUDICIÓN

Traducido y adaptado para su publicación en amorcc.org por Mauricio Saraya Ley.



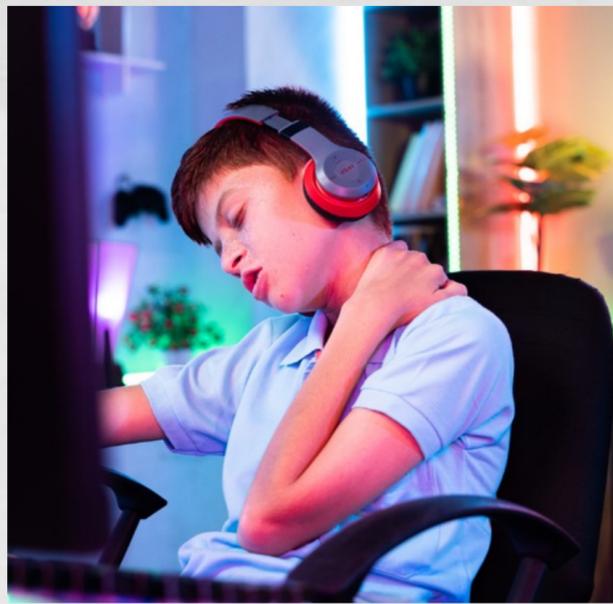
Advertencia sobre problemas de estudio global. Aquellos que crecieron en las vibrantes épocas de las décadas de 1970, 1980 y 1990 recuerdan con cariño el predominio de la música rock and roll a todo volumen en la escena cultural. Los ecos de himnos rockeros resonaron a través de los auriculares de antaño, dejando un rastro de tímpanos que podrían haber soportado el ataque sónico.

El espíritu cultural de hoy en día se caracteriza por los videojuegos. Muchos se juegan en línea mientras usan auriculares. Pocos jóvenes están interesados en sesiones improvisadas ruidosas simplemente porque los juegos adictivos son casi omnipresentes. Un estudio reciente publicado en BMJ Public Health destaca cómo el audio de videojuegos aparentemente inofensivo amenaza directamente la audición.

Los videojuegos ruidosos sabotean más que las habilidades sociales.

Existe la idea errónea de que el riesgo de los videojuegos se limita a la adicción a la pantalla y al comportamiento antisocial. El estudio mundial vinculado anteriormente revela que los jugadores enfrentan un riesgo elevado de pérdida auditiva y el molesto zumbido en los oídos, conocido como tinnitus. Aunque los juegos son divertidos y, a veces, forjan conexiones sociales a través del juego en línea, sus niveles de audio ponen en riesgo a más de 10 millones de personas sólo en los Estados Unidos.

Las consolas de videojuegos como Nintendo Switch y PlayStation 5 tienen un potente impacto de audio, generando hasta 119 decibelios de sonido. La exposición a tan sólo 85 decibelios de sonido durante un período prolongado tiene el potencial de provocar pérdida auditiva. Como punto de comparación, las cortadoras de césped de empuje generalmente tienen una salida de decibelios de sonido de 70-80 decibelios. Los videojuegos que generan 119 decibelios, aunque en breves ráfagas, son tan ruidosos como las motocicletas y las motos de cross.



Un estudio global revela una exposición alarmante al ruido entre los jugadores frecuentes y los riesgos potenciales para la salud auditiva. Los resultados del estudio provienen de un análisis exhaustivo de 50.000 personas en todo el mundo. Se analizaron jugadores de nueve naciones, incluidos Estados Unidos, Australia, Europa y más allá. Aquellos que jugaban juegos a una frecuencia alta o incluso a un nivel de frecuencia superior al promedio generalmente excedían el umbral seguro de exposición al ruido.

Lamentablemente, tal abuso del tímpano pone a esos jugadores en riesgo de pérdida auditiva duradera y posiblemente incluso del tinnitus temido. Ir de golpe a los videojuegos es impensable para la mayoría de los adolescentes e incluso para algunos adultos jóvenes. Sin embargo, hay pasos razonables que los jugadores pueden tomar para minimizar su exposición al audio alto de sus juegos favoritos.

Consejos para preservar su audición mientras juega

En lugar de usar auriculares conectados a consolas de juegos portátiles o una PC, juegue sin auriculares con el volumen ajustado a un nivel razonable. Resiste la tentación de jugar videojuegos ruidosos durante períodos prolongados. Tómese descansos frente a la pantalla cada media hora para descansar los tímpanos.

Los audífonos tradicionales para colocar sobre la oreja son más seguros que los audífonos, ya que no mueven las ondas sonoras directamente hacia los tímpanos. Coloquemos una nota adhesiva junto a la consola de juegos o PC, que sirva como recordatorio para limpiar los auriculares/audífonos al menos una vez a la semana para minimizar los ácaros del polvo, alérgenos y otras partículas potencialmente dañinas.

Invirtamos en auriculares con cancelación de ruido de calidad para bloquear el ruido externo. Esto nos permite mantener el volumen a un nivel más seguro sin sacrificar la claridad del audio del juego. Además, muchos juegos ofrecen configuraciones de audio personalizables. Aprovechemos estas opciones para equilibrar los sonidos del juego de manera efectiva sin tener que subir el volumen general.

Las fuentes de este artículo incluyen: BMJ.com, Eurekalert.org y Studyfinds.org. Escrito originalmente en lengua inglesa por Patrick Tims el 5 de febrero de 2024 para NaturalHealth365.



Publicado originalmente por: <https://www.naturalhealth365.com/global-study-issues-warning-on-threats-to-hearing.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal

