



Figura 1. Aislamiento social. Jóvenes usan auriculares para aislarse (Fuente: Mundo Contact, Ugalde 2018).

¿Usas Auriculares Todos los Días? Esto Deberías Saber

Paola Eliuth Tena Nuñez, Berenice Alcalá Mota Velazco,
Gabriela López Torres

Facultad de Odontología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México.
Contacto: gabriela.lopez.torres@umich.mx

Resumen. Hellen Keller decía que la ceguera nos separa de las cosas, pero la sordera nos separa de las personas. En la vida cotidiana de las grandes ciudades, es común ver a la gente, mientras se trasladan en transporte público, bicicleta o caminando, utilizar auriculares para llamadas telefónicas, escuchar música, podcasts, noticias, audiolibros y otros contenidos de audio. Estos dispositivos se han convertido en compañeros inseparables que acompañan a las personas a todas partes. Pero ¿conocemos las consecuencias del uso excesivo de estos dispositivos? ¿Afectan nuestra audición? ¿Sabemos qué es el trauma acústico? Existen algunas cosas que debemos conocer para mantener nuestra salud auditiva.

Palabras clave: Auriculares, trauma acústico, audición.

Abstract. Hellen Keller said that blindness separates us from things, but deafness separates us from people. In everyday life in large cities, it is common to see people using headphones for phone calls, listening to music, podcasts, news, audiobooks, and other audio content while traveling on public transportation, cycling, or walking. These devices have become inseparable companions that accompany people everywhere. But do we know the consequences of excessive use of these devices? Do they affect our hearing? Do we know what acoustic trauma is? There are some things we should know to maintain our hearing health.

Keywords: Headphones, acoustic trauma, hearing.

Introducción

La mayoría de la gente utiliza los auriculares como un pasatiempo, sin darse cuenta de que puede provocar un aislamiento social además de lastimar nuestra audición (Figura 1), ya que por un lado afectan en las relaciones interpersonales y por el otro dañan los oídos (Kalinec & Kalinec, 2024). ¿Te imaginabas que podría pasar algo así?

Este daño al sistema auditivo producido a causa del ruido se divide en dos grupos:

Traumatismo acústico, por exposición única y de alta intensidad al ruido.

Hipoacusia, que es la disminución de la audición por exposición crónica al ruido, producto de exposiciones repetidas de moderada intensidad.

Tu límite seguro...

El ruido o sonido se mide en decibeles (dB) y, el oído tiene un umbral de protección suficiente, hasta los 80 dB. El uso frecuente de auriculares para escuchar música, voces u otros sonidos a niveles superiores a los 80 dB puede causar un trauma acústico, lastimando nuestra audición (Escajadillo, 2014).

¿Cómo afecta el exceso de ruido a las células del oído?

Según el NIDCD (2022), la audición transforma las ondas sonoras en señales eléctricas que el cerebro interpreta. Se sabe que el tiempo de exposición y la intensidad del ruido tiene una función importante en la aparición del daño auditivo, que inicia en las células ciliadas del órgano de Corti, que es una estructura que tenemos en el oído interno (Cóclea) y que se encarga de percibir los sonidos (Escajadillo, 2014), como lo muestra la Figura 2. El ruido en altos dB ocasiona la disminución o pérdida de la audición, debido a que estas células son vulnerables a la exposición prolongada de sonidos altos, causando trauma mecánico y daño y/o muerte de éstas (Kalinec & Kalinec, 2024). De esta manera, cada exposición a sonidos fuertes es acumulativa y va aumentando el daño.

Muchos jóvenes gustan de escuchar música a volúmenes altos, luego de unos minutos, se activa el sistema de protección de la cóclea percibiendo el sonido como insuficiente, por lo que las personas incrementan el volumen del audio, haciendo que las células sensoriales trabajen al límite y con el tiempo, algunas comienzan a sufrir daños irreparables (Kalinec & Kalinec, 2024). Así, con cada exposición, en pocos años lleva a la degeneración y muerte de las células sensoriales con la sordera progresiva.

Y, ¿puede influir el tipo de audífono que utilizas?

La respuesta es sí, todos los auriculares usados de manera inapropiada pueden afectar a la audición (Durán, 2024). Por ejemplo, los auriculares de inserción en el canal auditivo implican mayor riesgo de daño si se usan a volumen alto. Los auriculares de diadema, que descansan sobre las orejas, presentan un riesgo intermedio debido a que no aíslan del todo el ruido externo,

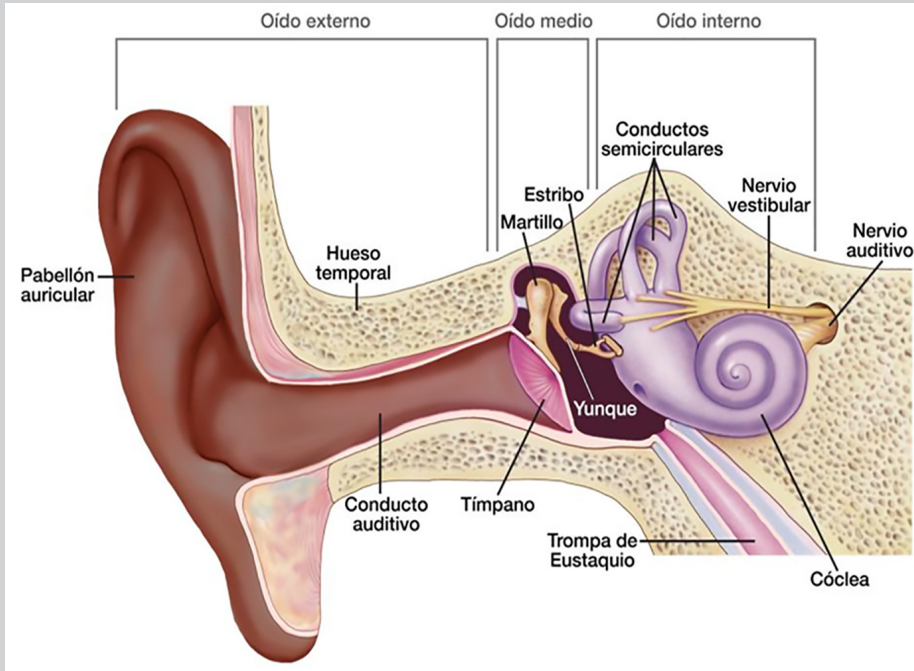


Figura 2. Estructura interna del oído. En la cóclea, se ubica el órgano de Corti, (Fuente: National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. (2022)

obligan a subir el volumen. Una alternativa son los auriculares de conducción ósea, que transmiten el sonido por vibraciones de los huesos del cráneo llegando de manera directa al oído interno, evitando el canal auditivo y permitiendo escuchar el entorno (Llorens & Marín, 2023). En todos los casos, es importante mantener el volumen moderado con descansos para proteger la audición (Figura 3).

¡Más vale prevenir!

El uso prolongado de auriculares se asocia a una sobrecarga sensorial, fatiga mental y lesión cognitiva, que puede llevar a estrés, aislamiento, dificultad en la comunicación y afectación en la calidad de vida (Kalinec & Kalinec, 2024). Por ello, debe lograrse un equilibrio en el uso de los auriculares.

Para conseguirlo, Durán (2024), recomienda la regla 60/60, que se refiere a escuchar el 60% del volumen máximo durante no más de 60 minutos al día a un volumen no mayor de 85 dB, utilizando auriculares de conducción ósea o con cancelación de ruido externo, tomar descansos regulares y hacer uso de aplicaciones que monitorean la exposición al sonido (Durán, 2024).

Si detectas que no oyes bien, acude a consulta con un audiólogo u

otorrinolaringólogo para que puedan hacer un diagnóstico adecuado de tu agudeza auditiva y te den un tratamiento adecuado. ¡Cuida tus oídos!

Conclusión

El uso de auriculares forma parte de la vida diaria de millones de personas, pero cuando se emplean de manera inadecuada pueden convertirse en una amenaza silenciosa para la salud auditiva.

Escuchar a volúmenes elevados y durante periodos prolongados daña progresivamente las delicadas estructuras del oído interno, provocando pérdidas auditivas que, en muchos casos, son irreversibles.

La prevención es la mejor herramienta para proteger la audición: controlar el volumen, limitar el tiempo de uso, elegir

dispositivos menos invasivos y hacer pausas regulares: son medidas simples pero efectivas. Además, hay que fomentar la conciencia sobre los riesgos asociados y promover revisiones auditivas periódicas para detectar a tiempo cualquier alteración.

Cuidar nuestros oídos preserva la capacidad de oír y favorece la comunicación a través de las relaciones interpersonales, asegurando nuestra calidad de vida.

Referencias

Castañeda, F. (2025, 11 de marzo). *Cómo elegir los mejores auriculares inalámbricos*. Topes de Gama. <https://topesdegama.com/listas/audio/como-elegir-auriculares-inalambricos-tipos-caracteristicas>

Durán San Juan, I. (2024, 8 de mayo). *Qué tipo de audífonos son mejores para cuidar tu oído*. Infobae. <https://www.infobae.com/tecnologia/2024/05/08/que-tipo-de-audifonos-son-mejores-para-cuidar-tu-oido>

Escajadillo, J. R. (2014). *Oídos, nariz, garganta y cirugía de cabeza y cuello* (4ª ed.). Manual Moderno.

Kalinec, G. M., & Kalinec, F. (2024). *Auriculares y estrés: su impacto en la salud auditiva*. *Pinelatinoamericana*, 4(1), 41–57. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/pinelatam/article/view/4296/3/44802>

Llorens, D., & Marín, F. (2023, 8 de septiembre). *Auriculares de conducción ósea: ¿son realmente seguros?* *Cuerpomenta*. https://www.cuerpomenta.com/salud-natural/auriculares-conduccion-osea-son-realmente-seguros_11932

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. (2022, 14 de junio). *¿Cómo oímos? Estructura del oído y del nervio auditivo*. NIDCD. <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/como-oimos>

Ugalde, R. (2018, 5 de septiembre). *Jóvenes usan auriculares para aislarse* [Imagen]. *Mundo Contact*. <https://mundocontact.com/jovenes-usan-auriculares-para-aislarse/>



Figura 3: Tipos de auriculares. Fuente: (Topes de Gama, Castañeda, 2025).