

Estudio advierte de los problemas de oído en los gamers

Un artículo publicado en la revista British Medical Journal Public Health ha alertado del peligro que sufren millones de gamers o jugadores de videojuegos de todo el mundo de sufrir problemas de oído irreversibles como pérdida de audición o tinnitus (percepción de sonido que no tiene una fuente externa, y que otras personas no pueden escucharlo a modo de zumbido o pitido constante).

El artículo recoge diversa literatura científica sobre el tema, y revela que la evidencia existente sugiere que los niveles de sonido referidos en estudios realizados a más de 50.000 personas a menudo se aproximan o superan los límites de seguridad permitidos.

La publicación sostiene que se necesitan mayores esfuerzos de salud pública para crear conciencia sobre los riesgos potenciales.

«Si bien se ha reconocido que los audífonos y los locales de música son fuentes de niveles de sonido potencialmente peligrosos, se ha prestado relativamente poca atención a los efectos de los videojuegos, incluidos los deportes electrónicos, sobre la pérdida auditiva», dicen los investigadores.

Los jugadores suelen jugar con niveles de sonido de alta intensidad y durante varias horas seguidas, añaden. Y una estimación indica que en 2022 había más de 3.000 millones de jugadores en todo el mundo.

Para intentar construir una base de evidencia, los investigadores rastrearon bases de datos de investigación en busca de estudios y documentos técnicos, boletines, informes y actas relevantes, denominados colectivamente 'literatura gris', publicados en cualquier momento en inglés, español o chino.

En la revisión se incluyeron 14 estudios revisados por pares de nueve países de América del Norte, Europa, el Sudeste Asiático, Asia y Australasia, que involucraron a un total de 53.833 personas.

No te olvides de ningún imprescindible 'gaming'. Imagen de un 'gamer'. Freepik

Un artículo publicado en la revista *British Medical Journal* *Public Health* ha alertado del peligro que sufren millones de gamers o jugadores de videojuegos de todo el mundo de sufrir problemas de oído irreversibles como pérdida de audición o tinnitus (percepción de sonido que no tiene una fuente externa, y que otras personas no pueden escucharlo a modo de zumbido o pitido constante).

El artículo recoge diversa literatura científica sobre el tema, y revela que la evidencia existente sugiere que los niveles de sonido referidos en estudios realizados a más de 50.000 personas a menudo se aproximan o superan los límites de seguridad permitidos.

La publicación sostiene que se necesitan mayores esfuerzos de salud pública para crear conciencia sobre los riesgos potenciales.

«Si bien se ha reconocido que los audífonos y los locales de música son fuentes de niveles de sonido potencialmente peligrosos, se ha prestado relativamente poca atención a los efectos de los videojuegos, incluidos los deportes electrónicos, sobre la pérdida auditiva», dicen los investigadores.

Los jugadores suelen jugar con niveles de sonido de alta intensidad y durante varias horas seguidas, añaden. Y una estimación indica que en 2022 había más de 3.000 millones de jugadores en todo el mundo.

Para intentar construir una base de evidencia, los investigadores rastrearon bases de datos de investigación en busca de estudios y documentos técnicos, boletines, informes y actas relevantes, denominados colectivamente 'literatura gris', publicados en cualquier momento en inglés, español o chino.

En la revisión se incluyeron 14 estudios revisados por pares de nueve países de América del Norte, Europa, el Sudeste Asiático, Asia y Australasia, que involucraron a un total de 53.833 personas.

Once fueron estudios de cohortes (observacionales epidemiológicos), seis de los cuales analizaron las asociaciones entre la audición y los juegos de ordenador o videojuegos; cuatro se centraron en centros de juego o salas de ordenadores personales, muy populares en Asia; y uno enfocado a dispositivos móviles.

Los niveles de sonido reportados oscilaron entre 43,2 decibelios (dB) (dispositivos móviles) hasta 80-89 dB (centros de juegos),

mientras que la duración de la exposición al ruido varió según el modo y la frecuencia de acceso: desde diariamente hasta una vez al mes, durante al menos una hora al día, con un promedio de tres horas por semana.

Los sonidos impulsivos consisten en ráfagas que duran menos de un segundo, con niveles máximos al menos 15 dB más altos que el sonido de fondo. Un estudio informó que los sonidos impulsivos alcanzaron niveles de hasta 119 dB durante el juego, cuando los límites de exposición permitidos son de alrededor de 100 dB para niños y de 130 a 140 dB para adultos.

La Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), en colaboración con la Organización Mundial de la Salud, describe un equilibrio entre tiempo e intensidad, conocido como tipo de cambio, para los niveles permisibles y la duración de la exposición, explican los investigadores.

Por ejemplo, un nivel de exposición al ruido permitido de 80 dB durante 40 horas a la semana con un tipo de cambio de 3 dB significa que el tiempo de exposición permitido se reduce a la mitad con cada aumento de 3 dB en el nivel de ruido: a 83 dB son 20 horas; a 86 dB son 10 horas; a 92 dB son 2,5 horas; y a 98 dB son 38 minutos.

Para los niños, el nivel de exposición al ruido permitido se define en 75 dB durante 40 horas a la semana. Por lo tanto, los niños pueden escuchar con seguridad un sonido de 83 dB durante unas 6,5 horas, 86 dB durante unas 3,25 horas, 92 dB durante 45 minutos y 98 dB durante sólo 12 minutos a la semana, explican los investigadores.

Seis estudios informaron sobre la prevalencia de los videojuegos entre los jóvenes, que oscilaba entre el 20% y el 68%. Dos estudios surcoreanos informaron de una prevalencia del uso de centros de juego de alrededor del 60%.

Cinco estudios evaluaron las asociaciones entre los juegos y la pérdida auditiva, los umbrales auditivos o el tinnitus autoinformados. De estos, dos encontraron que el uso de centros de juego por parte de los alumnos de la escuela estaba relacionado con mayores probabilidades de sufrir tinnitus severo y pérdida de audición de sonidos de alta frecuencia en ambos oídos.

Otro gran estudio observacional informó que los videojuegos se asociaban con mayores probabilidades de sufrir una pérdida auditiva grave.

Por 20 minutos