

¿QUÉ ES LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN RELACIONADA CON LA EDAD?

La pérdida de la audición relacionada con la edad (*age-related hearing loss*, ARHL) es un tipo de pérdida de la audición que ocurre con el tiempo a medida que se envejece. Es el trastorno sensorial más común en la población de mayor edad. La ARHL se desarrolla gradual y simétricamente, lo que significa que afecta a ambos oídos de manera similar. Es causada por factores genéticos y ambientales. Esto incluye la exposición a sonidos fuertes, medicamentos que pueden dañar los oídos, el tabaquismo y el consumo de alcohol.

¿CÓMO ME AFECTA LA PÉRDIDA DE AUDICIÓN RELACIONADA CON LA EDAD?

El impacto de la ARHL va más allá de solo limitar su capacidad de comunicarse. Está vinculada a problemas como demencia, depresión, problemas cardíacos y caídas. Las personas con pérdida de audición también podrían afrontar dificultades como bajos ingresos, desempleo y sensación de aislamiento. A pesar de esto, la ARHL sigue siendo una afección poco diagnosticada y tratada.

¿QUIÉN SE DEBERÍA SOMETER A UNA EVALUACIÓN PARA DETECTAR LA PÉRDIDA DE AUDICIÓN?

Se recomienda que todos los pacientes mayores de 50 años se sometan a una evaluación para detectar la pérdida de la audición. Su proveedor de atención médica puede hacerle preguntas relacionadas con su audición o administrarle una prueba de detección. También hay diferentes pruebas de administración y aplicaciones para teléfonos inteligentes que puede realizar uno mismo. Detectar la pérdida de audición es una parte fundamental para supervisar su salud general y puede ayudar a minimizar los efectos negativos.

¿QUÉ DEBO HACER SI MI PRUEBA DE DETECCIÓN SUGIERE QUE TENGO PÉRDIDA AUDITIVA?

Antes de tratar la ARHL, su proveedor de atención médica debería examinarle los oídos. Esto se hace para identificar problemas que necesiten tratamiento médico o quirúrgico. Algunas causas de la pérdida de la audición se pueden solucionar, como por ejemplo el exceso de cera en el oído. Otros tipos pueden necesitar más evaluaciones.

¿QUÉ PRUEBAS ME DEBERÍA HACER PARA LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN?

Si tiene ARHL, su proveedor de atención médica debería ordenar o referirlo a una evaluación audiométrica. Esta prueba se utiliza para determinar el tipo y la gravedad de su pérdida auditiva y así garantizar que usted reciba el tratamiento adecuado. La audiometría de tonos puros (*pure tone audiometry*, PTA) se considera la mejor manera de identificar su pérdida auditiva. Se utiliza para identificar el patrón, grado (leve, moderado, grave o profundo) y la configuración de su pérdida auditiva. Si no se puede realizar una PTA, hay opciones alternativas, como las pruebas de audición en línea por computadora y aplicaciones para teléfonos inteligentes.

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES PARA TRATAR LA PÉRDIDA DE AUDICIÓN RELACIONADA CON LA EDAD?

Para la pérdida de audición leve o moderada, se considera la amplificación como el enfoque de primera línea. La amplificación se refiere a la recuperación de la percepción del sonido en diferentes tonos y niveles de entrada. Puede venir en diversos formatos, tales como:

- Audífonos recetados
- Audífonos de venta libre
- Amplificadores simples
- Dispositivos de asistencia auditiva

La elección del tipo de tecnología correcta depende de sus necesidades y preferencias específicas. Debería analizar sus opciones con su proveedor de atención médica para decidir cuál funciona mejor para usted.

¿CUÁLES SON LAS MEJORES PRÁCTICAS PARA COMUNICARSE CON ALGUIEN QUE TIENE ARHL?

Junto con la amplificación, las técnicas relacionadas con el habla y la escucha pueden ayudar a lograr una comunicación exitosa. Los ejemplos de estrategias de comunicación incluyen:

- Ponerse al mismo nivel de la persona con quien está hablando (sentados o parados) bajo una buena iluminación.
- NO hablar mientras se aleja o desde otra habitación.
- Hablar claramente, despacio, con buena dicción, pero de forma natural.
- Tener la atención de la persona antes de comenzar a hablar. Esto le da la oportunidad al oyente de enfocar su atención.
- Evitar oraciones complejas para comunicar información complicada.
- Mantener sus manos lejos de su rostro mientras habla.
- Reducir los sonidos externos (TV, flujo de agua, otras fuentes de sonido).
- Si no se entendió el mensaje, decirlo con otras palabras en vez de repetirlo.
- Pedirle a la persona que repita las instrucciones si le está dando información sobre horarios, fechas o medicamentos.
- Proporcionar la información y las instrucciones importantes por escrito.
- Turnarse para hablar y no hablar al mismo tiempo.

¿QUÉ SUCEDE SI TENGO DIFICULTAD PARA ESCUCHAR INCLUSO CUANDO ESTOY USANDO AUDÍFONOS?

Cuando la pérdida auditiva es lo suficientemente grave, los audífonos pueden ser insuficientes para mejorar la comprensión del habla. En este caso, su proveedor de atención médica debería analizar el implante coclear (*cochlear implantation*, CI) como opción de tratamiento. El CI es un dispositivo que se implanta quirúrgicamente y que estimula el nervio sensorial clave para la audición. Los estudios han demostrado su seguridad y eficacia para mejorar la comunicación. Su proveedor de atención médica puede evaluar si usted está apto para el CI y determinar si usted califica.

CUÁNDO Y CÓMO DEBERÍA EVALUAR NUEVAMENTE MI PÉRDIDA AUDITIVA

Si tiene pérdida de la audición, se recomienda realizarse una prueba de audición al menos cada 3 años. Esto es importante porque está demostrado que la pérdida auditiva empeora con el paso del tiempo. Este proceso puede suceder gradualmente y con frecuencia pasa desapercibido. Además, se pueden usar cuestionarios para evaluar su salud relacionada con la audición y su calidad de vida en general. Pueden ayudar a comprobar cómo la pérdida de la audición afecta su vida y si las intervenciones, como los audífonos, están haciendo una diferencia positiva.