

# ¿Están los videojuegos dañando tu audición?

## Un Estudio Revela la Verdad

Los aficionados a los videojuegos en todo el planeta podrían estar exponiéndose a sufrir una pérdida auditiva irreversible o tinnitus (ruidos constantes en los oídos), de acuerdo con un estudio publicado en enero en la revista *BMJ Public Health* y citado por la Organización Mundial de la Salud.

La información disponible indica que los niveles de ruido documentados en investigaciones realizadas a más de 50.000 individuos tienden a aproximarse o exceder los límites de seguridad establecidos, determinaron los científicos.

Considerando la popularidad de estos juegos, los especialistas instaron a implementar más acciones para sensibilizar sobre los riesgos potenciales. Una estimación señaló que había más de 3000 millones de jugadores a nivel global en el 2022.

Aunque los auriculares y cascos han sido identificados como fuentes de niveles de ruido potencialmente dañinos, se ha prestado relativamente escasa atención a los efectos de los videojuegos en la pérdida de audición, afirmaron los investigadores, añadiendo que los jugadores suelen jugar con niveles de sonido de alta intensidad y durante largos periodos de tiempo.

Para tratar de construir una base empírica, los científicos exploraron diversas bases de datos en busca de estudios relevantes y documentos técnicos, boletines, informes y actas, conocidos colectivamente como literatura gris, publicados en cualquier momento en inglés, español o chino.

La revisión incluyó alrededor de 14 estudios provenientes de nueve países de Norteamérica, Europa, Asia y Oceanía, con la participación de un total de 53.833 individuos.

De estos, once eran estudios epidemiológicos de observación, seis de los cuales examinaban la relación entre la audición y los juegos de computadora o videojuegos; cuatro se enfocaban en centros de juegos o salas de computadoras, muy comunes en Asia; y uno se enfocaba en dispositivos móviles.

Los niveles sonoros reportados variaron entre 43,2 decibelios (dB) en dispositivos móviles y 80-89 dB en centros de juego, mientras que la duración de la exposición al ruido cambiaba dependiendo del modo y la frecuencia de acceso; de diario a una vez al mes, durante al menos una hora cada vez, con un promedio de tres horas a la semana.

Seis estudios reportaron sobre la prevalencia de los videojuegos entre los jóvenes, que fluctuó entre el 20% y el 68%. Dos estudios de Corea del Sur reportaron una prevalencia de uso de centros de juego alrededor del 60%.

Cinco estudios evaluaron la relación entre los juegos y la pérdida de audición, los umbrales de audición o el tinnitus reportados por los propios participantes. De estos, dos encontraron que el uso de centros de juego por parte de estudiantes estuvo relacionado con un aumento en las probabilidades de sufrir tinnitus severo y pérdida de audición de sonidos de alta frecuencia en ambos oídos.

Según otro estudio, más de 10 millones de personas en Estados Unidos podrían estar expuestas a niveles de ruido “altos” o “muy altos” provenientes de videojuegos o juegos de computadora.

Tres estudios evaluaron las diferencias de género en los comportamientos de juego. En conjunto, indicaron que los chicos jugaron a videojuegos con más frecuencia que las chicas, durante periodos de tiempo más largos y con niveles de intensidad sonora más altos.

Los científicos admitieron que algunos de los estudios incluidos se remontan a principios de la década de 1990, y sólo dos publicados en la última década midieron objetivamente los niveles sonoros promedio de los videojuegos o en centros de juego, aunque ambos reportaron niveles sonoros elevados.

No obstante, los descubrimientos sugieren que es probable que los jugadores “excedan los límites de exposición al ruido permitidos y, por lo tanto, realicen prácticas auditivas inseguras, lo que podría ponerlos en riesgo de desarrollar pérdida de audición permanente o tinnitus”, indicaron.

Los autores concluyeron que es fundamental continuar con las investigaciones para respaldar las medidas preventivas y las políticas globales, que podrían implicar medidas centradas en la educación y la concienciación sobre los riesgos potenciales de los juegos para ayudar a promover una audición segura entre los jugadores.