

La pérdida de audición y la edad

Si es usted uno de los casi 10 millones de estadounidenses de más de 65 años, es probable que tenga algún grado de dificultad para oír. La probabilidad de desarrollar pérdida de audición se duplica con cada década de vida.

¿Por qué se pierde la audición con la edad?

A medida que las personas envejecen, se producen cambios en todo el sistema auditivo. La pérdida de audición debida al proceso de envejecimiento se llama *presbiacusia*. En la mayoría de los casos, la pérdida de audición progresa con lentitud, y es posible que la persona no lo note fácilmente. La pérdida de audición por lo general ocurre en ambos oídos y afecta la capacidad de la persona para comprender lo que se dice, sobre todo en un entorno ruidoso.

¿Qué ocurre cuando la pérdida de audición se deja sin tratar?

Las personas que no reciben tratamiento para la pérdida de audición corren mayor riesgo de depresión, ansiedad, caídas, repercusiones negativas en el rendimiento laboral y deterioro cognitivo. La falta de tratamiento puede tener graves consecuencias emocionales y sociales para los adultos mayores:

- los aísla de la familia y los amigos,
- limita su participación en actividades sociales y el mundo que los rodea,
- disminuye su calidad de vida, y
- aumenta la probabilidad de tensión en la comunicación con familiares y amigos.

¿Qué ayudaría a los adultos mayores a oír mejor?

Los adultos mayores deben consultar a un audiólogo calificado para evaluar los beneficios del uso de auxiliares auditivos y estrategias de comunicación, y aprender a superar algunos de los efectos adversos que la pérdida de audición puede tener en su calidad de vida.

A continuación, se ofrecen, además, algunos consejos que los adultos mayores pueden seguir para escuchar mejor:

- Use tecnología asistencial y auxiliares auditivos apropiados.
- Acérquese. No trate de escuchar a alguien desde otra habitación. Vaya a donde esté su interlocutor y trate de reducir en lo posible el ruido de fondo.
- Descanse el oído. Podrá concentrarse mejor si está descansado.
- Pídale a su interlocutor que hable más despacio si está hablando demasiado aprisa.
- Pídale a su interlocutor que le dé la cara al hablar.
- ¡Sea franco! Informe a su interlocutor cuando tenga problemas para oír o entender.

¿Por qué se niegan a usar auxiliares auditivos tantos adultos mayores con pérdida de audición?

Algunas personas tal vez no admitan o reconozcan que tienen problemas de audición. Negarse a admitir el problema representa el mayor obstáculo al uso de auxiliares auditivos. Las siguientes son algunas de las razones más comunes que los adultos mayores dan para no usar los auxiliares auditivos:

- No puedo oír porque los demás murmuran o no hablan a suficiente volumen.
- Mi audición no es tan mala como para usar auxiliares auditivos.
- Los auxiliares auditivos son muy caros.
- Es muy difícil conseguir auxiliares auditivos.

¿Cómo puede ayudar la familia?

La pérdida de audición afecta no solo a la persona, sino también a menudo a la familia. Existen varias cosas sencillas que los amigos y familiares pueden hacer para ayudar al adulto mayor a mantener una conversación normal:

- Hable con claridad y en un tono normal de voz.
- No grite. Gritar dificulta que la persona con pérdida auditiva le entienda.
 - Capte la atención de la persona antes de hablar.
- No se cubra la boca con las manos y hablen cara a cara.
- Hablen en lugares tranquilos.

