



Universidad Autónoma del Estado de México

Advierte UAEMéx sobre riesgos cotidianos que ponen en peligro la salud auditiva

- *Especialista universitaria destaca que la exposición constante al ruido y el uso inadecuado de audífonos pueden ocasionar daños permanentes en la audición.*
- *La Clínica Multidisciplinaria de Salud promueve hábitos preventivos que contribuyen a preservar la capacidad auditiva y mejorar la calidad de vida de la población.*

Toluca, Méx. – Sábado 18 de julio de 2026. La salud auditiva es un elemento fundamental para la calidad de vida y la comunicación entre las personas; sin embargo, la exposición constante a la contaminación acústica y algunos hábitos cotidianos están incrementando el riesgo de desarrollar problemas de audición desde edades tempranas.

En el marco del Día Mundial de la Escucha, que se conmemora cada 18 de julio para promover la reflexión sobre la importancia de los sonidos en la vida diaria, fomentar soluciones frente a la contaminación acústica y fortalecer la escucha activa, la médica otorrinolaringóloga de la Clínica Multidisciplinaria de Salud (CMS) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), María Cristina Estrada Correa, destacó la importancia de adoptar medidas preventivas para proteger la salud auditiva.

La especialista explicó que escuchar no consiste únicamente en percibir sonidos, sino en comprenderlos e interpretarlos, por lo que este proceso constituye una parte esencial de la comunicación humana y del bienestar integral.

En este sentido, señaló que la pérdida auditiva dejó de ser un problema asociado exclusivamente a entornos laborales con altos niveles de ruido, como las fábricas. Actualmente, la exposición constante al tráfico vehicular, las obras de construcción, los espacios recreativos y otros ambientes urbanos ha convertido a la contaminación acústica en un factor de riesgo para la población en general.

Uno de los hábitos que más preocupa a las y los especialistas es el uso prolongado de audífonos con volúmenes elevados. Estrada Correa explicó que muchas personas, sin importar su edad, permanecen expuestas durante largos periodos a niveles de sonido que pueden superar los 80 decibeles, condición que incrementa el riesgo de desarrollar pérdida auditiva permanente u otros trastornos del oído.

Asimismo, advirtió sobre las prácticas inadecuadas de higiene auditiva, como el uso de cotonetes u otros objetos para limpiar el interior de los oídos, ya que estas acciones pueden favorecer la formación de tapones de cerumen, provocar lesiones en el conducto auditivo e incluso originar infecciones.

La especialista universitaria explicó que el cerumen es una sustancia natural que protege, lubrica y limpia el conducto auditivo, por lo que no debe retirarse de manera rutinaria con objetos. En cambio, recomendó evitar la exposición prolongada a sonidos intensos y acudir con personal médico especializado cuando exista alguna molestia.

Finalmente, María Cristina Estrada Correa exhortó a la comunidad universitaria y a la población en general a solicitar atención médica ante la presencia de zumbidos,





Universidad Autónoma del Estado de México

disminución de la audición, dolor o cualquier otra alteración en los oídos, ya que un diagnóstico oportuno permite prevenir complicaciones y preservar una adecuada calidad de vida.

Reportera: Jimena Palacios

Fotógrafo: Orlando Tenorio y Daniel Quiroz

