

ELS PERILLS DE DORMIR AMB AURICULARS PER LA TEVA SALUT

21 abril, 2023

Sigui per silenciar el soroll exterior o per calmar els nostres pensaments, els auriculars ja formen part de la rutina de la son per a moltes persones, la majoria. Davant aquesta impossibilitat i frustració de molts per assolir una son profunda, s'opta per dormir amb audiòfons o auriculars, sigui per mitigar qualsevol soroll de l'exterior o perquè la música,

pòdcast o altres sons ens ajuden a calmar els nostres pensaments i a agafar el son.

La quantitat d'auriculars adaptats per adormir és variada. Existeixen els de banda, que simulen un antifaç, amb uns auriculars no hagin d'estar introduïts a l'oïda i siguin més còmodes a l'hora de dormir.

A diferència dels altres, això no solen comptar amb cancel·lació de soroll, el que pot ser beneficiós per escoltar situacions d'emergència, encara no aïllen per complet si el desitjat és ometre el soroll exterior.

Per altra banda, existeixen auriculars sense fil específics per dormir, que s'adapten al conducte auditiu i que posseeixen un disseny més petit que els normals. Els circumanals, per la seva banda, no solen resultar tan còmodes a l'hora de dormir per la diadema que el subjecta. Però, ¿que li passa a l'oïda de tot això? ¿Suposa l'ús d'auriculars algun perill per a la nostra salut auditiva, el nostre cervell o la nostra qualitat de la son? Aquests són els possibles perills de la utilització d'auriculars per dormir segons els experts, si és que el seu ús no és per una recomanació mèdica específica.

Acumulació de cera

La forma natural en què l'oïda es protegeixi a si mateix és a través de la secreció de cera, que el cuida de la brutícia, la pols i les petites partícules, i les empeny fora del canal auditiu.

L'oïda no està dissenyada per estar taponat, per la qual cosa en tapar-lo es canvia l'oxigenació del conducte auditiu extern i van morint i danyant-se els bacteris aerobis dintre del canal auditiu.

Això provoca que l'aire no circuli de manera adequada, que es produeixi més cerumen i, amb el pas del temps, la cera s'assequi i endureixi arribant a provocar, entre altres situacions, la reducció de l'audició si no se sol·licita assistència mèdica a temps.

Humitat i otitis externa

En aquesta mateixa línia, tenir constantment i durant diverses hores l'oïda tapada pot produir una exsudació

que dona lloc a canvis bacterians com que l'oïda està exposada a molta humitat arribant a provocar fins i tot fongs.

Si això s'allarga en el temps, es pot desenvolupar otitis externa, una infecció al conducte auditiu extern també coneguda com a oïda de nedador, anomenada així a causa de l'ambient humit en el qual es desenvolupa.

Els símptomes més lleus van de l'enrogiment i molèstia lleu de l'oïda fins a assolir, entre altres, la febre o el dolor intens si el grau d'otitis avança.

Pèrdua d'audició

L'oïda no és un òrgan infinit; encara més, és molt vulnerable. La vida és soroll i davant això no podem tancar la nostra oïda, per això ha de descansar com la resta del cos. Quan menys ho sotmetem a traumes acústics indefinits sense tenir cap necessitat mèdic, millor.

Amb el transcurs de la vida, l'oïda va perdent sensibilitat. De fet, més de 1.000 milions de persones d'edats compreses entre els 12 i els 35 anys corren el risc de perdre l'audició a causa de l'exposició perllongada i excessiva a música forta i altres sons recreatius, segons l'Organització Mundial de la Salut.

Els otorrinolaringòlegs asseguren que el millor és el volum zero, com també passa amb els cigarros zero, encara que a vegades sembli difícil aconseguir-lo. Tot el que sigui sotmetre l'oïda a un soroll intens i continu de més de 80-90 dB durant més de mitja hora és molt perillós.

Diversos experts coincideixen en el fet que el fet de dormir puntualment amb auriculars no té perquè suposar un problema per l'oïda en el que a la música respecta, però si ho suposa que aquest so sigui constant i amb volum alt.

Aquest volum elevat i continu pot provocar hipoacúsia, és a dir, la pèrdua d'audició, però també altra conseqüència molt traumàtica anomenada tinnitus o acúfens, un trastorn en el qual l'oïda del pacient emet un soroll constant que només escolta el malalt i que és, a més de molt desesperant, difícil de tractar i solucionar.

Així afecta la son i al cervell

Està demostrat que escoltar música ens reporta molts beneficis, però fer-lo durant la nit activa el cervell, a l'igual passa amb els 'pòdcast'.

Així es va demostrar en estudis com el desenvolupat per Michael Scullin, professor associat de psicologia i neurociència de la Universitat de Baylor, on es va arribar a la conclusió de què les persones que escoltaven música abans d'anar-se'n a dormir tenien el cervell més actiu a la nit, presentant pitjor qualitat de son.

Lauri Leadley, educador clínic de la son i president del Valley Sleep Center, coincideix amb Scullin afirmant que "la higiene òptima de la son seria no escoltar res i permetre que la ment i el cos es relaxin de forma natural, ja que, una vegada que et quedis adormit, el so de la música pot interrompre les etapes de la son saludables per les que el nostre cervell i el nostre cos deuen passar.

Una possible solució per aconseguir dormir bé

Després de fer un estudi audiològic i comprovat que no hi ha hagut cap problema per l'ús d'auriculars per dormir, la millor opció és intentar canviar els nostres hàbits de vida.

Per això, és una bona idea fer exercici, arribar al llit cansat i tenir horaris molt clars de son, tot mentre intentem donar-li descans a les nostres oïdes sotmetent-nos al mínim soroll possible.