

## Asistir a un concierto con salud: sepa cómo disfrutar el espectáculo

Por Teddi Nicolaus

¿Le gustan los conciertos? Si es así, no es el único. Decenas de millones de personas asisten a conciertos en todo el mundo cada año. Para muchas personas, hay una energía en los conciertos que no pueden obtener con solo escuchar la música en casa.

Pero antes de que vaya al concierto, tómese el tiempo de conocer las medidas de seguridad. De ese modo, la experiencia le hará sentir pleno y animado, no drenado o enfermo, o lesionado, en el peor de los casos. Desde cortadas y raspones hasta agotamiento y deshidratación por el calor, los percances en los conciertos suceden todo el tiempo.

"Para la mayoría de nosotros, ser parte de una gran audiencia en un concierto es una experiencia fascinante y alegre," dice el experto en manejo de multitudes, Paul Wertheimer. "Ya sea que este sea su primera experiencia en un concierto o la vigésima, debe hacer ciertos preparativos antes de salir de casa."

Pueden desarrollarse algunas situaciones de riesgo cuando está en una gran multitud, afirma Wertheimer.

"La mejor técnica para permanecer seguro es evitar los riesgos," indica. "Pero es más fácil decirlo que hacerlo cuando está en una gran multitud."

De todos modos, hay mucho que puede hacer para aumentar la posibilidad de tener una experiencia agradable y la mayor parte solo requiere el sentido común básico.

◆ Manténgase hidratado. No es raro que, en los conciertos, esté tan inmerso en la música que olvide beber agua. La deshidratación puede provocar mareos, respiración acelerada y confusión, y puede terminar en la sala de emergencias. Si el establecimiento lo permite,

utilice una mochila de hidratación, que es útil en espectáculos al aire libre con calor. Algunas marcas incluyen bolsillos adicionales para artículos como analgésicos, vendas y desinfectantes para manos.

◆ Limite la ingesta de alcohol. Muchos conciertos se realizan al aire libre, donde pasará mucho tiempo caminando, bailando y sudando bajo el sol caliente. Agregar alcohol a la combinación puede provocar deshidratación y agotamiento por calor.

◆ Decida un punto de reunión. Los conciertos pueden ser una locura.

Si asiste con otras personas, es muy posible que se separen durante el espectáculo. Dedique unos minutos antes para elegir un punto de reunión.

◆ Tenga una estrategia de salida. Es importante conocer el mayor número

de salidas posible de un establecimiento, en caso de que tenga que evacuar rápidamente.

"La medida convencional le indica que tome la salida más cercana, lo cual no es un buen consejo si todos están tomando esa salida," asegura Wertheimer.

◆ Aléjese de los "mosh pits," que son lugares donde bailan de manera muy física y, a veces, violenta. Dado que habitualmente se encuentran cerca del escenario, las áreas ofrecen lugares con una vista superior, pero se han relacionado con lesiones graves y muertes.

◆ Reconsidere ese lugar en primera fila. Aunque le ofrece una gran vista de los artistas, estar en la primera fila puede ponerlo en riesgo si algo se cae o se tira desde el escenario. Y si crece la multitud, podría quedar atrapado contra la barrera sin una salida fácil.

Si se encuentra encerrado en un

espectáculo, muévase en dirección del flujo de la multitud, no en contra de él. Wertheimer sugiere que imite a un boxeador estando de pie recto con los pies separados, un pie frente de otro, con las rodillas ligeramente flexionadas, y los brazos y las manos protegiendo el pecho y la cabeza. De este modo, podrá permanecer derecho y poder usar un poco los brazos y las manos.

◆ Proteja su oído.



>> Para más consejos de protección auditiva, visite [www.cdc.gov/nceh/hearing\\_loss](http://www.cdc.gov/nceh/hearing_loss).

Disfrutar la música en vivo en uno de los placeres simples de la vida, particularmente si es su banda favorita. Pero escuchar música fuerte sin protección auditiva puede provocar pérdida del oído y tinnitus.

La pérdida del oído tiende a suceder gradualmente, indica Patricia Johnson, AuD, médica de audiología y profesora asociada en la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill.

"¿Alguna vez salió de un concierto con un zumbido de oídos o con un poco de sordera, como si tuviera algodón en los oídos? Ese es un signo de advertencia de que ya hubo un daño," afirma Johnson. "Con un poco de descanso, sus oídos se recuperarán y su audición probablemente regresará. Pero si continúa haciéndolo, ese cambio temporal en su audición puede volverse permanente."

La seguridad auditiva en los conciertos significa alejarse de las bocinas y utilizar protección auditiva. Los tapones de oídos de espuma que encuentra en la farmacia funcionan bien, pero la mayoría de las personas únicamente los inserta hasta la mitad de sus oídos, "lo que significa que solo están recibiendo la mitad de la protección," dice Johnson.

Una mejor opción es comprar tapones de oídos especiales diseñados para los músicos. Pueden reducir el ruido, pero mantienen el espectro completo del sonido. Eso significa que puede seguir disfrutando la música.

Y recuerde: el daño auditivo no discrimina en el tipo de música. Ya sean músicos tocando jazz, hip hop, música clásica o country, debe utilizar protección auditiva.

"La protección auditiva es mucho más barata que los audífonos, que cuestan miles de dólares, así que está invirtiendo en su futuro," afirma Johnson.

