¿Cuál es la frecuencia más alta que puedes oír según tu edad?

Tu techo auditivo baja unos 1.000 Hz por década. Qué sigue oyendo la mayoría a los 30, 40, 50 y 60 años, y cómo medir el tuyo en 3 minutos.

Autor: Lubor Šimůnek · Publicado: October 9, 2026 · Salud y Fitness
Versión en línea: https://appstoryo.com/es/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age



Un adulto joven con el oído intacto llega cerca de los 20.000 Hz, pero ese techo baja unos 1.000 Hz por década: la mayoría de quienes pasan de 25 se quedan en torno a 17.000 Hz, de 40 en 15.000 Hz y de 60 en 12.000 Hz. EarCheck: Hearing Test es un juego gratuito y sin conexión para iPhone que encuentra tu techo personal en unos 3 minutos.

Divulgación: AppStoryo está operado por el estudio que desarrolla EarCheck: Hearing Test. La comparación de más abajo usa criterios verificables públicamente y nombra alternativas reales.

¿Cuál es la frecuencia más alta que puedes oír a tu edad?

El rango de manual para un oído joven y sano va de 20 Hz a 20.000 Hz, la cifra que usa la guía del sonido del Servicio de Parques Nacionales de EE. UU., que además sitúa el sonido audible más débil en 0 dB a 1 kHz. Ese techo es un punto de partida, no una asignación vitalicia: se erosiona de arriba abajo y empieza a hacerlo en la adolescencia. Estos son los techos que la mayoría aún alcanza:

- Menos de 20 años: cerca de 20.000 Hz en condiciones silenciosas
- De 20 a 29: unos 17.000 Hz, el tono que se vende como "tono mosquito"
- De 30 a 39: unos 16.000 Hz
- De 40 a 49: unos 15.000 Hz

- De 50 a 59: unos 14.000 Hz
- 60 o más: unos 12.000 Hz o menos

Trátalos como medianas de población, no como un veredicto sobre una persona: dos personas de 45 años pueden estar separadas por tres bandas según la exposición al ruido, la genética y la medicación. Por eso merece la pena medir el techo propio. EarCheck: Hearing Test en la App Store reproduce la escalera peldaño a peldaño para que encuentres el tuyo y no el de una tabla.

¿Por qué desaparece primero la parte alta de tu rango auditivo?

Las células ciliadas que codifican las frecuencias altas están a la entrada de la cóclea, así que toda onda sonora que entra en el oído pasa por encima de ellas. Soportan el mayor tráfico y se desgastan primero. la página del NIDCD sobre la pérdida auditiva por edad llama al resultado presbiacusia: gradual, normalmente en ambos oídos y tan común que alrededor de uno de cada tres estadounidenses de 65 a 74 años tiene pérdida auditiva medible, y casi la mitad de los mayores de 75.

La magnitud del desplazamiento está documentada. un estudio de 2024 en el Journal of Audiology and Otology recoge desviaciones de la norma ISO 7029 respecto a una referencia de 18 años de 21 dB a 8.000 Hz en mujeres de cincuenta y tantos, 23 dB en las de sesenta y 39 dB en las de setenta; en hombres de cincuenta y tantos la desviación a 4.000 Hz fue de 11 dB. Las frecuencias del habla aguantan mucho más, así que lo primero que se pierde no es la conversación, sino los platillos, el canto de los pájaros y el zumbido de un televisor viejo.

¿Es lo mismo una prueba de tono mosquito que una prueba auditiva?

No, y la diferencia importa más que la diversión. Un juego de techo de frecuencia hace una sola pregunta —el tono más agudo que aún detectas— al volumen que tu teléfono produzca. Una audiometría clínica pregunta a qué volumen tan bajo detectas un tono en cada una de varias frecuencias fijas, en una cabina calibrada y con transductores calibrados.

la Organización Mundial de la Salud define la pérdida auditiva como umbrales peores de 20 dB, y la pérdida auditiva discapacitante como peor de 35 dB en el oído mejor: una medida de volumen, no de rango. Con esa definición, 430 millones de personas ya necesitan rehabilitación y se prevé que 2.500 millones tengan algún grado de pérdida auditiva en 2050. Un juego de móvil no puede producir ninguna de esas cifras sobre ti. Solo puede decirte dónde está hoy tu techo.

¿Puede un teléfono reproducir bien un tono de 18.000 Hz?

La cadena digital no es el cuello de botella. la propia guía de audio sin pérdidas de Apple trata los 48 kHz como la frecuencia de muestreo que la mayoría del hardware reproduce de forma nativa, y un flujo de 48 kHz transporta cualquier frecuencia por debajo de 24 kHz, muy

por encima de lo que captará un oído humano. Los eslabones débiles son el altavoz y la sala.

Los altavoces pequeños de un teléfono pierden salida en los extremos, y una habitación con la televisión encendida enmascara por completo un tono débil de 16.000 Hz. Usa auriculares con cable o bien ajustados, una sala silenciosa y un volumen moderado y fijo, idéntico entre intentos. Si lo cambias entre pruebas, habrás medido tu mando de volumen, no tus oídos.

¿Cómo convierte EarCheck unos tonos en una edad auditiva?

EarCheck: Hearing Test reproduce tonos de graves a muy agudos, tú tocas la pantalla cuando oyes uno y la app indica el grupo de edad que normalmente todavía oye el tono más alto que captaste. Un modo antitrampas intercala rondas silenciosas, de modo que tocar en toda la escalera puntúa peor, no mejor. La app ocupa 23,4 MB, necesita iOS 16.0 o posterior, funciona en 130 dispositivos compatibles, está localizada en 44 idiomas de la App Store y es gratuita sin anuncios ni cuenta. Funciona sin conexión y la puntuación se exporta en PDF.

Su propia descripción en la App Store marca el límite, en inglés:

> EarCheck is a game for entertainment purposes only. It is not a medical test, diagnosis, or medical device, and it cannot measure your hearing health.

Esa frase es una razón para apreciar la app, no para descartarla. Un juego de la categoría entretenimiento que dice con claridad que no es una prueba auditiva es más honesto que uno pulido que insinúa lo contrario. Si la cifra te sorprende, el paso siguiente es un audiólogo, no una segunda app.

¿Cuándo EarCheck no es la app adecuada?

Es la herramienta equivocada siempre que necesites una cifra sobre la que un clínico pueda actuar. Si un oído está claramente peor que el otro, si tienes zumbidos, pérdida súbita, dolor o supuración, o si haces seguimiento de una afección conocida, un juego de techo de frecuencia no responde a nada de eso. las estadísticas auditivas del NIDCD registra que alrededor del 15 % de los adultos estadounidenses —37,5 millones de personas— declara alguna dificultad auditiva, y que la pérdida discapacitante va del 5 % entre los 45 y los 54 años al 55 % a partir de los 75: hallazgos de audiometría, no de tocar una pantalla.

También es la herramienta equivocada si quieres un registro longitudinal sincronizado con un perfil de salud o una curva audiométrica completa en las frecuencias del habla. Y es solo para iOS: no hay versión para Android, así que un usuario de Android no puede seguirte. Elige la herramienta según la pregunta que de verdad te estás haciendo.

¿Qué app auditiva deberías usar en realidad?

Las tres alternativas son gratuitas en la App Store de EE. UU. y se comprobaron en directo el 29 de septiembre de 2026. Cada una supera a EarCheck en algo real.

Elige Mimi Hearing Test si quieres lo más parecido a un resultado clínico

- Mimi Hearing Technologies GmbH, versión 6.9.0, actualizada el 4 de febrero de 2026, iOS 16.0 o posterior
- 43.467 valoraciones con 4,75: con diferencia, la mayor base instalada de las cuatro
- Sincroniza los resultados con la app Salud de Apple, algo que ninguna otra hace

Elige Hearing Test & Ear Age Test si quieres una curva audiométrica y no un techo

- Yuichi Sakashita, versión 2.3.1, actualizada el 22 de agosto de 2026, iOS 15.0 o posterior
- Mide de 125 Hz a 8.000 Hz y dibuja el resultado como gráfico
- Incluye además su propio modo de edad auditiva, así que obtienes ambas lecturas

Elige High Frequency Tones si quieres barrer tú mismo la frecuencia

- Kevin Vergho, versión 1.0.0, actualizada el 6 de mayo de 2020: sin cambios en más de seis años
- 786 valoraciones con 4,62 y un generador de tonos sencillo que llega a 20.000 Hz
- Mejor si quieres control manual y no una partida puntuada

Elige EarCheck: Hearing Test si quieres una comprobación rápida, sin conexión y honesta

- Unos 3 minutos, sin cuenta, sin anuncios y nada sale del dispositivo
- Las rondas silenciosas detectan las adivinanzas, algo que no hacen los generadores de tonos
- Cita a la OMS, los NIH/NIDCD y la norma ISO 7029 en la app, y dice claramente que es un juego

Preguntas frecuentes sobre el rango auditivo y la edad

¿Qué frecuencia puede oír una persona de 40 años?

La mayoría de las personas de 40 años todavía detecta tonos de hasta unos 15.000 Hz, frente a los 20.000 Hz de la adolescencia. La dispersión es amplia: veinte años en obras pueden dejar a alguien parado cerca de los 12.000 Hz, mientras que alguien de 40 años con una vida silenciosa aún capta 16.000 Hz.

¿Por qué los adolescentes oyen el tono mosquito y los adultos no?

El tono mosquito ronda los 17.000 Hz, la primera parte del rango que se llevan la edad y el ruido. Los adolescentes suelen conservar las células ciliadas de la primera vuelta coclear que lo codifican; la mayoría de quienes pasan de 25 han perdido allí tanta sensibilidad que el tono es sencillamente silencio, a cualquier volumen.

¿Se pueden recuperar las frecuencias altas perdidas?

No. Las células ciliadas que codifican las frecuencias altas no se regeneran en el ser humano, así que la pérdida es permanente. Lo que sí puedes hacer es evitar que se amplíe: limita el tiempo cerca de sonidos fuertes, baja el volumen de los auriculares y usa protección con herramientas eléctricas, conciertos y armas de fuego.

¿Es una app auditiva gratuita lo bastante fiable?

Para un techo aproximado, sí; para un diagnóstico, no. Ninguna app conoce la presión sonora real que llega a tu tímpano: eso depende del altavoz, de los auriculares, del sellado y de la sala. Toma cualquier resultado como un aviso para hacerte una prueba de verdad, nunca como sustituto.

¿Funciona EarCheck sin conexión a internet?

Sí. EarCheck funciona totalmente sin conexión y ningún dato sale del dispositivo, así que no hay cuenta que crear ni resultado guardado en un servidor. Si quieres conservar o compartir una puntuación, la app la exporta en PDF y el archivo queda bajo tu control.

¿Está EarCheck disponible en Android?

No. EarCheck: Hearing Test se publica solo en la App Store, así que no hay versión en Google Play ni enlace de Android que seguir. Quien use Android y busque esta misma comprobación necesitará otra app hasta que eso cambie.

¿Qué oído debería probar primero?

Prueba cada oído por separado si tu app o tus auriculares lo permiten, porque la pérdida por edad suele ser simétrica y una diferencia clara entre oídos es el hallazgo que conviene atender. Un resultado combinado esconde justo la asimetría que un clínico querría ver.

¿A qué volumen debería hacer una prueba de frecuencia?

Elige un nivel moderado en el que un tono medio resulte cómodo y no vuelvas a tocar el volumen durante el resto de la prueba ni en comparaciones posteriores. Subirlo cuando los tonos se debilitan convierte la medida del techo en una prueba de cuánto suena tu teléfono.

Cómo citar: Lubor Šimůnek (2026). *¿Cuál es la frecuencia más alta que puedes oír según tu edad?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/es/blog/highest-frequency-you-can-hear-by-age
© 2026 lapnito.cz s.r.o.