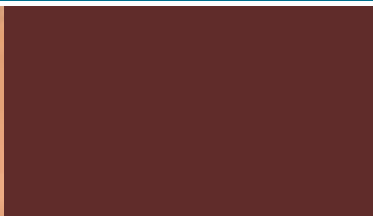


Proteja
su audición





Su audición es muy valiosa

A lo largo de nuestras vidas, recibimos un bombardeo constante de sonidos: en el colegio, en casa, en el trabajo y cada vez que salimos. A veces estos sonidos son tan intensos que llegan a dañar nuestra audición.

Actualmente, casi una de cada dos personas de más de 50 años tiene dificultades para entender lo que dicen los demás cuando hay ruido, y es probable que esta cifra aumente en el futuro.

Los jóvenes corren el riesgo de perder audición con más rapidez que las generaciones anteriores debido a su mayor exposición a la música alta y a entornos ruidosos.



Nuestra audición nos ayuda a formarnos, a encontrar trabajo, a crear una familia y a entablar amistades duraderas. Por todo eso hay que cuidarla. Este folleto le explica qué puede hacer para proteger un sentido tan valioso.

¿Qué se considera como ruido fuerte?

La intensidad del sonido se mide en decibelios de presión sonora (dB SPL). Un susurro no supera los 30 dB SPL, mientras que la explosión de un petardo puede llegar a 150 dB SPL.

Se considera que un sonido es perjudicial cuando supera los 85 dB SPL, lo que equivale a la intensidad sonora de una situación con mucho tráfico. En los bares de copas y en los conciertos de rock hay niveles sonoros superiores a 100 dB SPL. Con el tiempo, la exposición a estos niveles sonoros puede provocar pérdida de audición y tinitus (un silbido o zumbido constante en los oídos).

Cualquier exposición a ruidos intensos puede ser perjudicial. El disparo de una pistola o el ruido de un espectáculo de fuegos artificiales pueden provocar una pérdida de audición instantánea, mientras que el ruido constante de maquinaria pesada puede provocar daños a

largo plazo. En la mayoría de los casos, el deterioro es gradual. En otras palabras: tiene tiempo para cuidar su audición y aprender a protegerla.

¿Cuándo hay que actuar?

Si el ruido es excesivamente alto, notará lo siguiente:

- *No puede oír a personas que le hablan, incluso aunque estén a su lado.*
- *Al salir de un lugar ruidoso, le duelen los oídos.*
- *Mientras se expone al ruido o inmediatamente después oye un silbido o zumbido.*
- *Después de haberse expuesto al ruido, puede oír hablar a otras personas, pero no entiende lo que dicen.*

Ruido en el trabajo y en casa

Aunque no pensemos en ello casi nunca, la exposición diaria a un ruido muy alto es la causa principal de muchos casos de pérdida auditiva entre la población activa. El grado de pérdida depende del nivel de ruido y de la duración de la exposición.

Si usted está rodeado de ruido, porque trabaja en la construcción, en un taller, en un colegio o en la

consulta de un dentista, se puede reducir el riesgo utilizando tapones u otros medios de protección auditiva.

Y si sus oídos no sufren por el ruido en el trabajo, que tampoco lo hagan en casa. Tenga en cuenta que un cortacésped, las herramientas eléctricas e incluso el golpeteo repetido de un simple martillo pueden poner en riesgo su audición.



¿Sabía que en el trabajo, su empresa debe protegerle del ruido excesivo? Para ello, debe tomar medidas para reducir el riesgo de pérdida auditiva y tinitus.

Tenga cuidado en el tiempo libre

Seguro que le gusta ir de vez en cuando al cine a ver una buena película de acción. Eso sí: piense también que dos horas y media de explosiones, persecuciones en coche y tiroteos al volumen que tienen las salas de cine modernas pueden terminar por dañar su audición. Cuando el sonido empiece a ser insoportable, tápese los oídos con los dedos.

Basta con salir un día...

En los conciertos de pop y en las discotecas se escucha música a un volumen continuamente muy alto durante horas. El riesgo de daño auditivo es importante. En la mayoría de conciertos de rock, los niveles sonoros superan los 100 dB



SPL, motivo por el que se recomienda el uso de tapones.

La caza también puede ser peligrosa porque, a menudo, los cazadores no llevan protección en los oídos. Al igual que las sirenas y los pitidos agudos, el estampido repentino de un disparo puede provocar un daño inmediato y duradero.

Dos buenos consejos:

- *Lleve siempre protección en los oídos, incluso aunque le resulte un poco incómoda o aunque otros le digan que queda raro o que no hace ninguna falta.*
- *Cuando esté en entornos ruidosos, procure dar descanso a sus oídos con la máxima frecuencia posible.*

La otra cara de los reproductores de música

Los equipos de música personales se han hecho muy populares, sobre todo entre los jóvenes. Seleccionar nuestra música favorita siempre que nos apetezca es cómodo y divertido, pero escuchar música de alto voltaje un día tras otro acaba pasando factura.

Tres buenos consejos:

- *Nunca utilice un MP3 o un reproductor de CD a más del 60% de su volumen máximo.*
- *No use reproductores de música durante más de 1 hora al día.*
- *Utilice cascos acolchados externos, mejor que auriculares pequeños insertados en el oído.*



¿Sabía que los reproductores de MP3 suelen producir niveles sonoros de entre 91 y 139 dB SPL en los dos oídos? Además, son más perjudiciales porque los auriculares pequeños se encajan directamente en los oídos. Los cascos acolchados provocan menos daños.

El ruido puede dañar su audición

El sistema auditivo humano contiene mecanismos delicados y complejos. El oído interno alberga infinidad de diminutas células sensoriales y fibras nerviosas que captan las vibraciones sonoras y las convierten en impulsos eléctricos que después procesa el cerebro.

Las vibraciones fuertes pueden dañar estas células y fibras. Cuantas más pierda, peor será su audición.

Las células y fibras que se rompen no se regeneran. Los daños son permanentes. El daño puede manifestarse en forma de tinnitus o de pérdida auditiva inducida por el ruido, o ambas cosas.

Si escucha un silbido constante o está empezando a tener dificultades para oír, pregunte a su médico o visite a un audioprotesista.



¿Sabía que la pérdida auditiva inducida por el ruido es irreversible, pero que es posible evitar daños mayores si se conocen los riesgos y se toman las precauciones adecuadas?

Medidas sencillas de protección

Piense en cuánto se expone al sonido a lo largo del día. La forma más sencilla de empezar a proteger su audición consiste en limitar el tiempo que expone sus oídos a ruidos fuertes. Pero también hay otros métodos:

Aléjese

- Permanezca lo más alejado posible de la fuentes de ruido.
- Cuando un sonido sea demasiado fuerte, aléjese.

Baje el volumen

- En casa, baje el volumen de la televisión, la radio, el equipo de música o el reproductor de MP3.
- Reduzca el número de aparatos ruidosos que tiene encendidos a la vez.
- Compre productos más silenciosos (compare los decibelios que emiten; cuantos menos, mejor).

Tápese los oídos

- Utilice protección para los oídos siempre que sea posible.
- Si se expone de forma repentina a un ruido fuerte (como un martillo eléctrico), tápese las orejas con las manos o introduzca un dedo en cada uno de los conductos auditivos.

Tapones para todo tipo de ocasiones

Hay protectores auditivos de todas las formas y tamaños. Aunque al principio uno se siente extraño, es fácil acostumbrarse a llevarlos.

Tapones desechables

Los tapones desechables son de espuma expandida o de silicona y pueden encontrarse en cualquier farmacia. Son de talla única y se adaptan a la mayoría de los oídos.

Tapones reutilizables

Los tapones reutilizables son de goma o de silicona, suelen tener forma de cono y llevan un cordón de seguridad. Se limpian con agua caliente y jabón y pueden usarse de forma segura durante meses. Deben desecharse si el material se endurece o si se deterioran de cualquier otra forma.

Orejas

Las orejas acolchadas, similares a los auriculares de música, pueden encontrarse en tiendas de deportes, material de seguridad o bricolaje. Por sí solas cubren bien los oídos, aunque en entornos extremadamente ruidosos también pueden combinarse con tapones.

Tapones a medida

También se los llama los "tapones de músico". Son unos tapones moldeados a medida que proporcionan un sonido más natural, ya que atenúan todo el sonido en la misma medida. Si necesita protección con frecuencia, son la mejor opción. Consulte a un audioprotesista para más información.



Tapones desechables



Tapones reutilizables



Orejas



Tapones a medida

Si le preocupa su audición

Si se expone a ruidos intensos y le preocupa su audición, pida a su médico que le derive a un audioprotesista. El audioprotesista puede hacerle una prueba de audición totalmente indolora, que dura menos de una hora y que revelará si existen o no motivos de preocupación.

Hágase revisiones periódicas

Si trabaja en un sitio muy ruidoso, debería hacerse una prueba de audición al menos una vez al año. Así, su audioprotesista podrá comparar los resultados y detectar si de un año para otro se producen cambios.

¿Y si necesito ayuda?

Busque profesionales adecuados en Internet o en las páginas amarillas.

En su zona:

- *Su médico de cabecera*
- *Un audioprotesista*
- *Un otorrinolaringólogo*

Si desea más información sobre audición y pérdida auditiva, visite:

www.oticon.es

People First

People First es nuestra promesa de ayudar a las personas a comunicarse libremente, relacionarse con naturalidad y participar de forma activa.

Audioprotesista: