

## Buenos consejos para proteger su audición

Por Teddi Dineley Johnson

**E**scuche: una de las toxinas más peligrosas y sutiles presente en nuestro medio ambiente es el ruido excesivo, y el ruido es invisible.

“El ruido es un contaminante tóxico al que no prestamos atención porque no lo podemos ver, gustar ni oler,” dice Pam Mason, MEd, una audióloga certificada por la Asociación Estadounidense del Habla, el Lenguaje y la Audición (American Speech-Language-Hearing Association).

Usted no tomaría un vaso con agua turbia u oscura, pero como el ruido no es reconocido como un contaminante, la gente por lo general se expone a entornos excesivamente ruidosos, que pueden causar la pérdida de audición al igual que tinnitus, o un zumbido en los oídos.

El sonido de su perro ladrando — o cualquier otra fuente de ruido — son simplemente vibraciones u ondas de sonido que viajan al oído y llegan hasta el tímpano, haciendo que vibre. Las vibraciones continúan hacia los pequeños

huesos del oído medio. La energía de los pequeños huesos activa las células pilosas del oído interno, que transfieren la información hasta el cerebro para ser interpretada como el ladrido de su perro.

El volumen del sonido se mide en unidades denominadas decibeles. Los suaves tonos de un susurro miden aproximadamente 30 decibeles, la cháchara normal de una oficina mide 60 decibeles y las aspiradoras pueden agredir sus oídos a 70 decibeles. La alarma del reloj que lo despierta por las mañanas, al igual que el sonido del tránsito en el camino al trabajo, puede ascender fácilmente hasta 80 monumentales decibeles. Los martillos neumáticos y los motores a reacción emiten sonidos que van desde los 130



### Aléjese del ruido

No es necesario que esté bien en frente del escenario para poder disfrutar de un concierto. Puede divertirse de la misma forma en los asientos que están más alejados del escenario, incluso en un piso más arriba, y además se ahorrará bastante dinero en los boletos del concierto. Tampoco es necesario sentarse justo al lado de los parlantes gigantes. Recuerde

siempre mantener una distancia segura de la fuente de ruidos fuertes. Según los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health), una buena regla general es evitar ruidos que son demasiado fuertes, están demasiado cerca o duran demasiado tiempo.



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto



hasta los 140 decibeles, y la música rock puede llegar hasta 150 decibeles. Los reproductores MP3 son capaces de producir niveles de sonido que van desde 60 hasta 120 decibeles. Tenga cuidado con los sonidos superiores a los 85 decibeles, porque se consideran posiblemente peligrosos para la audición.

“Incluso usar un secador de cabello todos los días puede dañar la audición,” comenta Mason, quien recomienda a los consumidores comprar secadores que los fabricantes anuncian como “silenciosos.”

Cerca de 30 millones de estadounidenses sufren de algún grado de pérdida de audición y al menos uno de cada tres puede adjudicar el daño — al menos en parte — al ruido. Pero proteger la audición puede ser tan simple como prestar atención a algunos consejos sobre el ruido.

### Manténgalo bajo

En la actualidad, ¿quién camina sin un reproductor digital de música pegado en los oídos? Pero algunos reproductores de MP3 en su volumen máximo pueden producir niveles de sonido tan fuertes que usted solo puede disfrutar de una sola canción de forma segura, comenta Mason.

Es música espectacular de alta definición y muy cómoda, pero esos auriculares en los oídos están orientando e intensificando el sonido directamente dentro del canal del oído, y no es como un parlante del que simplemente puede alejarse,” explica Mason. “Si va a escuchar música durante mucho tiempo, no debe poner el volumen a más del 50 por ciento del volumen total.”

Y cuando alienta a su equipo de deporte favorito en la televisión, resista la tentación de poner el volumen al máximo. La intensidad del sonido no cambiará el resultado del juego, pero puede afectar el resultado de su futura salud auditiva.



American Public Health Association

>> Para obtener más consejos sobre la audición, visite [www.asha.org/public](http://www.asha.org/public)

### Use tapones

Herramientas eléctricas. Cortadoras de césped. Bandas ruidosas. Estas son todas cosas que forman parte de la vida normal, y el ruido puede dañar las estructuras sensibles del oído interno. La farmacia local vende tapones de espuma económicos que pueden protegerlo de la pérdida de audición. También son

recomendables para los viajes en avión. Si va a hacer un viaje largo, los tapones le protegerán los oídos del ruido del avión y, como beneficio adicional, del bebé que llora en la fila de atrás.

Muchos clubes nocturnos y lugares de conciertos venden tapones de espuma. Pero si usted es un verdadero aficionado a la música o es músico, tal vez desee invertir en tapones para músicos, disponibles en línea

desde solo \$20. Por tan solo unos pocos dólares más, un especialista de oído puede diseñar un par personalizado para usted. Los tapones para músicos reducen el sonido a un nivel seguro al mismo



tiempo que le permiten disfrutar completamente de la música.

### Protéjase la cabeza

Las lesiones en la cabeza pueden causar tinnitus, o un zumbido en uno o ambos oídos. Un golpe en la cabeza también puede causar pérdida de audición y trastornos del procesamiento auditivo. Usar casco durante actividades recreativas como andar en bicicleta, esquiar, patinar en línea o hacer snowboarding no solo está de onda sino que es ser responsable.

### Comience temprano

Muchos hospitales ahora controlan a los recién nacidos para ver si tienen pérdida de audición. De cada 1,000 bebés nacidos en los Estados Unidos, entre dos y tres son sordos o tienen dificultad auditiva. Es importante que se realice un control al recién nacido dentro del primer mes de vida.

