

Protección de la audición



¿Qué es la pérdida auditiva causada por el ruido?

Los sonidos pueden ser peligrosos cuando son muy fuertes, incluso si duran poco, o cuando son a la vez fuertes y duran mucho. Los sonidos de 85 decibelios en adelante (piense en el ruido del tráfico) pueden dañar estructuras sensibles en el interior del oído y provocar la condición conocida como pérdida auditiva causada por el ruido (NIHL, por sus siglas en inglés). Algunos reproductores de música y audífonos personales pueden emitir música directamente al oído a 105 decibelios, lo que causa daño rápidamente.

Esta pérdida puede ocurrir de inmediato o puede pasar mucho tiempo antes de que se note. Puede ser temporal o permanente, y puede afectar a uno o ambos oídos. Entre más fuerte sea el sonido, más rápido puede ocurrir el daño.

¿Quiénes están en riesgo de sufrir NIHL?

Los niños y los adolescentes que participan o asisten a conciertos o eventos deportivos, o que a menudo viajan en BART, escuchan reproductores de música a volúmenes muy altos o trabajan con herramientas eléctricas o máquinas podadoras de césped, están todos en riesgo de sufrir NIHL. Algunos de ellos tienen mayor probabilidad de desarrollar NIHL si otros miembros de su familia también la padecen.

Cerca de un 16 por ciento de los adolescentes (entre los 12 y 19 años) ya sufren de pérdida auditiva que pudo haber sido provocada por la exposición al ruido en el trabajo o durante actividades recreativas.

¿Cómo puedo prevenir el NIHL?

- Eduquese a usted mismo/a y a sus hijos sobre los ruidos que pueden ser dañinos.
 - Utilice audífonos de botón o audífonos que cubren la oreja del tipo cerrado y aislantes de ruido con el fin de eliminar el ruido ambiental al usar un aparato reproductor personal.
 - Haga que sus hijos se protejan los oídos cuando estén en ambientes en los que hay riesgo de ruido. Es mejor usar orejeras en niños menores de tres años ya que con los tapones de espuma o cera corren el riesgo de atragantarse si se los llevan a la boca.
- Los audífonos hechos a la medida son una solución divertida para los niños mayores y adolescentes, y cuentan con filtros especiales que permiten escuchar la música y las conversaciones.
- Lleve a sus hijos a hacerse exámenes del oído regularmente para detectar posibles cambios.

¿Qué pasa con mi hijo/a que ya sufre una pérdida auditiva?

El que un niño tenga pérdida auditiva no significa que su audición esté automáticamente protegida. Estos niños están en riesgo de sufrir daños, y a veces son quienes más riesgo corren. Si su hijo/a usa audífonos, este/a puede escuchar música o cualquier otra emisión de sonido con un aparato transmisor para audífonos (consúltelo con su audiólogo).

Máquinas de ruido blanco

Se ha hecho popular la costumbre de colocar máquinas de "ruido blanco" en la habitación de los bebés con el fin de ayudarles a dormir. Un estudio reciente

(<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/02/25/peds.2013-3617.full.pdf>) mostró que las máquinas comerciales estándar para

producir ruido blanco emiten regularmente niveles de sonido por encima de lo que se recomienda como niveles seguros de audición para bebés, y algunas de estas máquinas llegan a producir niveles de sonido superiores al nivel máximo de exposición ocupacional recomendado para adultos en su lugar de trabajo. Las máquinas de ruido blanco deberían: 1) usarse a un volumen muy bajo; 2) colocarse lo más lejos posible del bebé y nunca en la cuna o en la barandilla de la cuna; 3) usarse por cortos períodos de tiempo.