



# Exposición al ruido de las armas de fuego recreativas

## El ruido y las armas de fuego

Todo los años, millones de personas en Estados Unidos participan en actividades recreativas con armas de fuego, como el tiro al blanco y la caza. Estas armas de fuego pueden producir niveles sonoros peligrosamente altos. Por ejemplo, los rifles de pequeño calibre, los rifles de aire comprimido, las escopetas y las pistolas generan sonidos de hasta 140 decibeles de nivel de presión máxima (denominados dBP). Los rifles de mayor calibre son capaces de producir sonido de más de 175 dBP. Es fundamental comprender que la exposición a ruidos superiores a 140 dBP puede dañar la audición de forma permanente, incluso si se está expuesto en una sola ocasión.

Las normas sobre ruido (29 CFR 1910.95) de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA, por sus siglas en inglés) establecen que el ruido impulsivo no debe superar los 140 dBP debido al riesgo de lesiones auditivas permanentes. Si bien estas normas se refieren en particular a la exposición al ruido en el trabajo, es importante señalar que el riesgo de pérdida de audición causada por el ruido también se aplica a las personas que utilizan armas de fuego. El oído no distingue entre ruido ocupacional y recreativo. Las personas que no usan protección auditiva mientras practican el tiro —o que no la usan de manera adecuada— se arriesgan a sufrir pérdida de audición o zumbidos en los oídos (lo que se conoce como tinnitus) con tan sólo un disparo.

## Pérdida de audición debido al ruido de las armas de fuego

Las personas que utilizan armas de fuego tienen más probabilidad de desarrollar pérdida de audición que las que no lo hacen. Los usuarios de armas de fuego tienden a sufrir *pérdida de audición permanente de alta frecuencia*, lo que significa que quizás tengan problemas para oír sonidos del habla como «s», «f» o «t» y otros sonidos agudos. La pérdida suele ser peor en el

oído más cercano a la boca del cañón del arma. Esto significa que, al disparar rifles y escopetas, los tiradores diestros suelen sufrir más pérdida de audición en el oído izquierdo. Por el contrario, los tiradores zurdos suelen sufrir más pérdida de audición en el oído derecho. Las personas con pérdida de audición de alta frecuencia tal vez digan que oyen lo que se dice, pero que no es claro, y quizás piensen que los demás hablan en un murmullo. Es posible que no se hagan pruebas de audición porque no creen tener un problema.

Los audiólogos observan con mayor frecuencia pérdida de audición causada por el ruido durante la temporada de caza, cuando los cazadores y las personas que están cerca de ellos están expuestos al ruido de las armas de fuego.

## Cómo protegerse la audición del ruido de las armas de fuego

La pérdida de audición causada por el ruido es un problema grave, pero la buena noticia es que es posible prevenirla. El riesgo de pérdida de audición se reduce al utilizar *protectores auditivos* adecuados, como orejeras o tapones para los oídos. Sin embargo, los estudios demuestran que sólo la mitad de los tiradores deportivos utilizan protección auditiva siempre que practican tiro al blanco, y entre el 70 % y el 80 % de los cazadores no la utilizan nunca. Es menos probable que los cazadores usen protección auditiva porque afirman que les impide oír a los animales que se acercan. Es importante que los tiradores deportivos y los cazadores sepan que existen varios tipos de protectores auditivos, incluidos los que amplifican el habla y los sonidos ambientales (como los de la fauna) y reducen el ruido fuerte de los disparos.



# Exposición al ruido de las armas de fuego recreativas

## Protectores auditivos

Existen varias opciones de protectores auditivos diseñados para proteger los oídos contra el ruido de las armas de fuego. Los *protectores auditivos electrónicos* permiten el paso de sonidos de volumen bajo o medio, pero detectan cuando se produce un ruido fuerte. El dispositivo se convierte entonces en un protector auditivo. Los protectores electrónicos incluyen un suministro de energía y también funcionan como dispositivos de comunicación. Los modelos electrónicos pueden ser personalizados o de «ajuste universal», como las orejeras y los tapones intraauriculares.

Los *protectores auditivos estándar* no contienen piezas electrónicas. Están diseñados para reducir el volumen de los sonidos que entran en el canal auditivo. Los protectores estándar pueden ser tapones, orejeras o incluso tapones hechos a la medida. Los protectores deben seleccionarse y ajustarse correctamente a cada persona para garantizar que los sonidos fuertes se reduzcan de forma eficaz.

Si los protectores no se ajustan bien, los sonidos fuertes no se reducirán y la persona puede sufrir daños auditivos. Se debe consultar a un audiólogo para determinar qué protectores son los más apropiados para cada persona.

## Sugerencias para la protección auditiva

- Use algún tipo de protección auditiva siempre que use un arma de fuego o esté cerca de alguien que la use.
- Seleccione protectores auditivos que sean cómodos de usar.
- Practique el uso de los protectores auditivos antes de exponerse a ruidos fuertes.
- Tenga siempre a la mano los protectores auditivos (por ejemplo, en el estuche del arma y en el vehículo) y empáquelos de antemano.

- Utilice doble protección para los oídos al ponerse orejeras sobre los tapones auditivos cuando use armas de fuego.
- Elija armas de fuego de menor calibre para las prácticas de tiro al blanco y la caza.
- Elija armas de fuego de acción simple, en vez de mecanismos de palanca, mecanismos de corredera o armas semiautomáticas.
- Evite disparar en espacios cerrados.
- Si va a disparar en una instalación interior, elija una que haya sido tratada acústicamente contra la reverberación (es decir, el sonido que rebota en las paredes) y use doble protección auditiva.
- Considere utilizar un supresor para el arma de fuego además de los protectores auditivos.

Si cree que tiene pérdida de audición, padece de tinnitus o le inquieta el nivel peligroso de ruido, **consulte a un audiólogo para una evaluación.**

¿No está seguro de cuál es la mejor protección auditiva para usted? Consulte a un audiólogo para que lo oriente y le sugiera maneras adicionales de protegerse la audición. [Encuentre un audiólogo certificado en el directorio en línea ASHA ProFind.](#)

## Recursos educativos sobre protección auditiva

- [Home \(hearingconservation.org\)](https://www.hearingconservation.org) (inglés)
- [Hearing Protection Selection Tools and Resources Hearing Center of Excellence \(health.mil\)](https://www.health.mil) (inglés)
- [Dangerous Decibels](#) (inglés)
- [Pérdida de audición inducida por el ruido \(NIH\)](#)
- [What Noises Cause Hearing Loss? | NCEH | CDC](#) (inglés)

Contenido aportado por Quintin Hecht, AuD, MPH, CCC-A, CPS-A, miembro de ASHA.

