

# El ruido y las aplicaciones

## ¿Se está volviendo más ruidoso el mundo?

El mundo es cada vez más ruidoso y, debido a ello, más personas sufren pérdida de audición. El ruido es una de las causas más comunes de pérdida de audición. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) las pruebas auditivas de entre el 6% y el 24% de los adultos (entre 10 y 40 millones) y hasta el 17% de los adolescentes sugieren algún tipo de exposición al ruido o daño por ruido. Todos los días oímos sonidos que dañan la audición. Estamos expuestos al ruido de las máquinas, el tránsito, los eventos deportivos, la música, los conciertos y más.

Los audiólogos coinciden en que la exposición continua y prolongada a sonidos por encima de 70 dBA puede causar pérdida permanente de audición.

## ¿Cómo saber si tengo pérdida de audición?

Los síntomas de la pérdida de audición tal vez incluyan estas situaciones:

- Dificultad en entender conversaciones, en especial en lugares ruidosos.
- Subir el volumen del radio o la televisión más de lo que lo hacía normalmente.
- No querer hablar con los demás.
- Experimentar zumbido en los oídos.
- Tener sensación de "presión" en los oídos.
- Su propia voz suena "apagada" a veces.

## ¿Qué sonidos fuertes son capaces de causar pérdida de audición?

El sonido se mide en decibeles (dB). Cuando se hace referencia a los niveles de ruido, el sonido se indica en dBA. El daño a la audición se produce cuando los decibeles son demasiado altos o cuando se está expuesto al ruido durante demasiado tiempo. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo indica que, por cada 3 dB por encima de 85 dB, el tiempo de exposición permisible antes de que se produzcan daños auditivos se reduce a la mitad.

A continuación, se muestran ejemplos de niveles de decibeles y duración permitida. Como referencia, el susurro es de unos 30 dBA; la

conversación normal es de unos 60 dBA. La información está adaptada de [Dangerous Decibels» How Loud is Too Loud \(Decibeles Peligrosos. ¿Qué volumen es demasiado alto?\)\\*](#)

## Para este nivel de decibeles (dBA)...

Para este nivel de decibeles (dBA)...	No exceder...
85	8 horas
88	4 horas
91 (cortadora de césped)	2 horas
94	1 hora
97	30 minutos
100 (motosierra)	15 minutos
103	7.5 minutos
106	3.75 minutos
109	< 2 minutos
112	< 1 minuto
115 (concierto de rock)	30 segundos

## ¿Existe una aplicación que mida el nivel de sonido?

Podemos utilizar nuestros teléfonos móviles u otros dispositivos portátiles para medir los niveles de volumen de diversos sonidos mediante aplicaciones especiales. Es posible determinar el volumen de algunos sonidos cotidianos, como el ruido del automóvil, el perro, la televisión o el estéreo. Se puede medir el nivel de sonido en diferentes lugares y bajo distintas circunstancias, como en el estadio deportivo cuando anota nuestro equipo favorito, en el cine cuando dan los avances de las películas o en el aula mientras la maestra les habla a los estudiantes.

Las aplicaciones de sonómetro nos permiten tener mejor control sobre nuestra salud auditiva. Algunas incluso alertan en el reloj o el teléfono inteligente cuando el sonido que nos rodea es demasiado fuerte. El precio de las aplicaciones de sonómetro fluctúa entre "gratuitas" y aproximadamente \$100.

Sin embargo, no porque una aplicación sea más cara que otra significa que es mejor. Es buena idea leer las reseñas y los comentarios sobre las aplicaciones de sonómetro para determinar cuál le conviene más. La mayoría de estas aplicaciones no cumplen con las mismas

# El ruido y las aplicaciones

normas que el equipo que utilizan los audiólogos en sus consultorios.

Algunas aplicaciones de sonómetro pueden subestimar o sobrestimar enormemente los niveles de volumen reales. Utilice estas aplicaciones solo para ayudarle a tomar mejores decisiones sobre la audición y la salud auditiva, y así protegerse mejor del ruido nocivo para la audición.

## ¿Qué más puedo hacer para protegerme la audición?

- Sea consciente del ruido que lo rodea.
- Sepa qué ruidos son peligrosos.
- Evite estar en las inmediaciones de los ruidos fuertes. Si no puede evitar estar expuesto a ellos, use tapones, orejeras u otros dispositivos que amortigüen el volumen.
- Limite la cantidad de tiempo que está expuesto al ruido, no escuche música a alto volumen durante largos períodos de tiempo.
- Baje el volumen de los dispositivos de audio personales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda niveles de volumen por debajo de 80 dBA para los adultos y de 75 dBA para los niños.
- Aléjese lo más posible de la fuente de ruido.

Es posible prevenir la pérdida de audición inducida por el ruido utilizando dispositivos de protección auditiva y descansando los oídos tras la exposición al ruido. Una vez se lesiona la

audición, no es posible repararla. Los auxiliares auditivos ayudan a muchas personas, pero no pueden devolver la audición a la normalidad. Incluso si no cree que tenga problemas de audición, aproveche las pruebas de audición que se ofrecen en las escuelas, en los consultorios médicos o en la comunidad. Estas pruebas pueden alertarle de las primeras indicaciones de un problema de audición.

**Si cree que tiene pérdida de audición, o si le preocupan los niveles nocivos de ruido, acuda a un audiólogo para una prueba de audición.**

**Pídale al audiólogo consejos adicionales sobre la protección auditiva en entornos ruidosos.**

[Encuentre un audiólogo certificado en el directorio en línea ASHA ProFind](#)

Contenido aportado por Tina Childress, AuD, CCC-A, miembro de ASHA.

\* Sitio web: [Dangerous Decibels](#) (Decibeles peligrosos). El proyecto Dangerous Decibels es una campaña de salud pública destinada a reducir la incidencia y la prevalencia de la pérdida de audición inducida por ruido y el tinnitus (zumbido en el oído) mediante la modificación de los conocimientos, las actitudes y los comportamientos de los niños en edad escolar.

Para más información sobre los problemas de equilibrio, la prevención de las caídas, la pérdida de audición y los auxiliares auditivos, o para que se le envíe a un audiólogo certificado por ASHA, comunicarse con:



**ASHA**  
American  
Speech-Language-Hearing  
Association

2200 Research Boulevard  
Rockville, MD 20850  
800-638-8255

Correo electrónico: [audiology@asha.org](mailto:audiology@asha.org)  
Sitio web: [www.asha.org](http://www.asha.org)

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Para información adicional y para visitar la biblioteca de la Serie informativa de audiología, visite [www.asha.org/aud/pei/](http://www.asha.org/aud/pei/).

Información gratuita distribuida por  
**La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA)**

2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850 \* 800-638-8255