



¡Es difícil definir qué es el ruido!

La música de una persona es el ruido de otra. Los sonidos que ayudan a calmar a algunos, irritan a otros.

Aquellos que se dedican a estudiar los sonidos definen el ruido como ondas sonoras complejas con vibraciones irregulares y sin tono definido. En ingeniería, se define el ruido como una señal de sonido que interfiere con la detección o calidad de otra señal de sonido. Y otros, definen el ruido simplemente como sonido no deseado.

))) **La música de una persona
es el ruido de otra.**

**Los sonidos que ayudan a calmar a
algunos, irritan a otros. (((**

El ruido es uno de los contaminantes ambientales más comunes. Con frecuencia, no se le presta atención alguna porque no tiene color, olor ni sabor. Y, sin embargo, puede tener efectos negativos sobre el bienestar humano.

¿Es la música ruido? ¿Es el tránsito de la autopista ruido? Quizás la construcción temprano en la mañana caiga bajo su definición de ruido. ¿O considera ruido las cortadoras de césped y los sopladores de hojas?

Sea cual sea nuestra definición de ruido, lo cierto es que puede afectar la audición. Escuchar ruido fuerte durante periodos prolongados de tiempo puede causar pérdida de audición irreparable al deteriorar el delicado sistema auditivo.

Esto se llama pérdida de audición causada por el ruido y ocurre de la siguiente manera:

- El oído recibe el sonido como ondas sonoras. El sonido viaja por el canal auditivo hasta el tímpano.
- El sonido pasa a través del oído medio hasta el oído interno, que está lleno de fluido y es también conocido como la cóclea. Si el sonido es intenso, puede lesionar las diminutas células ciliadas que cubren la cóclea.

- Solo las células ciliadas sanas pueden enviar señales eléctricas completas para que el cerebro las pueda interpretar y entender. Si el ruido ha causado daños a las células ciliadas, el cerebro no puede interpretar correctamente las señales.
- Una vez ha ocurrido el daño a las células ciliadas, no existe en la actualidad tratamiento para repararlas y la pérdida de audición resultante es permanente.

¿Cómo puedo determinar si estoy escuchando a niveles peligrosos de sonido?

- Tiene que alzar la voz para hacerse oír.
- No puede escuchar lo que dice alguien a tres pies de distancia.
- La conversación que lo rodea suena apagada después de haber salido de un lugar ruidoso.
- Tiene dolor o zumbido en los oídos (tinnitus) después de escuchar ruido fuerte.

El ruido tiene otros efectos negativos en el cuerpo humano

El ruido puede afectar la calidad de vida. Puede obstaculizar nuestra capacidad de realizar las tareas cotidianas, aumentar la fatiga y causar irritabilidad. Las aulas ruidosas puede dificultar el aprendizaje de los niños. Simplemente tratar de mantener una conversación en un restaurante ruidoso requiere mayor concentración y más energía.

El ruido es también capaz de producir cambios corporales que no están relacionados con la audición. Como, por ejemplo:

- Aumentar la presión arterial
- Cambiar la manera en que late el corazón
- Interrumpir la digestión
- Contribuir al parto prematuro
- Perturbar el sueño

¿Cómo puedo protegerme?

Usar tapones auditivos u orejeras para protegerse la audición cuando sabe que va a estar en un ambiente ruidoso puede ayudar. Cuando el ruido es inesperado, es mejor limitar la cantidad de tiempo que se pasa en el lugar ruidoso. Lo mismo es cierto cuando se escucha música a volumen alto (en vivo o con audífonos). Escuche los reproductores musicales a no más de medio volumen. Conviértase en ejemplo de buenos hábitos de escucha para educar a sus hijos. Hágase pruebas de audición con un audiólogo certificado por la Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA-American Speech-Language-Hearing Association) si piensa que es posible que tenga algo de pérdida auditiva.

Todos los niveles de ruido descritos abajo se miden en decibeles. El decibel (dB) es la unidad de medida usada normalmente para medir el nivel de presión sonora. Los sonidos de 85dB o más se consideran nocivos a la audición, dependiendo de la cantidad de tiempo que se esté expuesto a ellos.

Doloroso

- 150 dB = fuegos artificiales a 3 pies de distancia
- 140 dB = armas de fuego, motores de avión a reacción
- 130 dB = martillo neumático
- 120 = despegue de avión a reacción, sirenas

NOTAS:

En extremo intenso

- 110 dB = el volumen máximo de algunos reproductores MP3
- 106 dB = cortadora de césped de gas, soplador de nieve
- 100 dB = taladro de mano, taladro neumático
- 90 dB = metro, motocicleta en movimiento

Muy intenso

- 80-90 dB = secadora de pelo, batidora, procesador de alimentos
- 70-80 dB = mucha circulación de tránsito, aspiradora, alarma de reloj

Moderado

- 60 dB = conversación normal, lavaplatos, secadora de ropa
- 50 dB = lluvia moderada
- 40 dB = habitación silenciosa

Leve

- 30 dB = susurro, biblioteca silenciosa

(Obtenido el 24 de septiembre de 2009 en http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol/Pages/ruidosdemasiado_alto.aspx y en www.lhh.org/noise/facts/environment.html)

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



AMERICAN
SPEECH-LANGUAGE-
HEARING
ASSOCIATION

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

Correo electrónico: actioncenter@asha.org
Sitio Web: www.asha.org

Información gratuita distribuida por

La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición

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

