



AMERICAN
SPEECH-LANGUAGE-
HEARING
ASSOCIATION

AUDIOLOGIA

Serie informativa

Las Aplicaciones y El Ruido

¿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 la pérdida de audición. Más de 5 millones de niños y 26 millones de adultos tienen pérdida de audición debido al ruido.

Todos los días oímos sonidos que son perjudiciales para la audición. Estamos expuestos al ruido de las máquinas, el tránsito, los eventos deportivos, la música, los conciertos, etc. Los audiólogos coinciden en que la exposición constante a ruido por encima de 85 dB puede causar pérdida de audición.

¿Cómo saber si tengo pérdida de audición?

Los síntomas de la pérdida de audición incluyen:

- 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
- Zumbido en los oídos
- Sensación de “presión” o “llenura” en los oídos

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

El sonido se mide en decibeles. Las lesiones a la audición se producen cuando los decibeles son demasiado altos o cuando se está expuesto al ruido durante demasiado tiempo.

He aquí algunos ejemplos del nivel de decibeles:

- Susurro, biblioteca silenciosa—30 dB
- Conversación normal, máquina de coser—60 dB
- Cortadora de césped, herramientas de taller, tránsito de camiones—90 dB
- Motosierra, taladro neumático, vehículo para la nieve—100 dB

- Limpieza de arenado, concierto de rock a todo volumen, bocina de auto—115 dB
- Detonación de arma de fuego, motor a reacción (este tipo de ruido es doloroso e incluso estar expuesto a él brevemente lesiona el oído si no se usa protección)—120–149 dB

¿Existe una aplicación que mida el nivel de sonido?

Gracias a la tecnología, podemos usar ciertas aplicaciones en los teléfonos celulares para medir el sonido. Estas aplicaciones permiten medir muchos distintos tipos de sonido y es posible descubrir los fuertes que son algunos sonidos cotidianos (como el sonido del auto, el perro, la televisión o el estéreo). Es posible 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 cuando el sonido que nos rodea es demasiado fuerte. El precio de las aplicaciones de sonómetro fluctúa entre “gratuitas” y \$49.99. 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 conviene más.

Cabe señalar que la mayoría de estas aplicaciones no cumplen con las mismas normas que el equipo utilizado por los audiólogos. Estas aplicaciones deben usarse solo para ayudar a tomar decisiones sobre la audición y la salud auditiva, para así saber cómo protegerse mejor del ruido nocivo para la audición.

¿Qué más puedo hacer para protegerme la audición?

- Sea consciente del ruido que lo rodea. Infórmese bien sobre qué sonidos son peligrosos.

- Evite los ruidos fuertes. Si no puede evitar estar expuesto a ellos, use tapones, orejeras u otros dispositivos que amortigüen el sonido.
- Limite la cantidad de tiempo que está expuesto al sonido, no escuche música a alto volumen durante periodos largos de tiempo.
- Baje el volumen de los dispositivos de audio personales.
- Aléjese lo más rápido posible de las fuentes del ruido.

Una vez se lesiona la audición, no es posible repararla. Los síntomas de pérdida de audición incluyen zumbido en el oído, sonidos amortiguados y dificultad para oír en

lugares bulliciosos o cuando se nos habla de lejos. Si cree que tiene pérdida de audición, asegúrese de hacerse un reconocimiento con un audiólogo. Incluso si no cree que tiene problemas de audición, aproveche las pruebas de audición que se ofrecen en las escuelas, los consultorios médicos o en la comunidad. Estas pruebas pueden alertarle de las primeras indicaciones de un problema de audición. Esto le permitirá tomar medidas oportunas para protegerse mejor la salud auditiva.

NOTAS:



Para información adicional y para visitar la biblioteca de la Serie Informativa de Audiología, escanear con su dispositivo móvil.

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

