

El ruido del hogar, la comunidad y las actividades recreativas

No estamos expuestos a niveles nocivos de ruido solamente en el trabajo. Si se usan aparatos de audio personal, se operan herramientas eléctricas para trabajos de jardinería, se pasa mucho tiempo en congestiones de tránsito o se usan diversos electrodomésticos se podría estar expuesto a niveles nocivos de ruido. Estar expuesto con regularidad a sonidos de más de 85 decibeles (dB) puede causar pérdida de audición con el transcurso del tiempo.

Las siguientes actividades recreativas pueden ser nocivas para los oídos:

- La caza
- El tiro al blanco
- Los botes de motor
- El esquí acuático
- Las motonieves
- Las motocicletas
- La carpintería o talla de madera
- La música

Los cines, los centros de entretenimiento en el hogar, los sistemas de estéreo de los autos, los clubes deportivos, las salas de fiesta, los bares y los centros de diversiones presentan también un riesgo a la salud auditiva.

Podemos vernos expuestos, además, durante nuestras actividades cotidianas a ruidos nocivos cuando usamos cortadoras de césped, secadoras de pelo, batidoras, sierras eléctricas, podadoras de hierba, sopladores de hojas, procesadores/cortadores de alimentos y otros enseres útiles.

Los electrodomésticos le añaden ruido a la vida

Nos montamos corriendo al auto cuando salimos del trabajo y pasamos una hora escuchando el ruido del tránsito. Una vez llegamos a casa, encendemos el aire acondicionado lo más frío posible y encendemos la radio a suficiente volumen para oírla por encima del ruido del televisor en la habitación contigua.

Luego vamos a la cocina a preparar la cena. Encendemos el horno y el extractor de la estufa, ponemos unas zanahorias en el procesador de alimentos y la batida de la dieta líquida en la batidora con varios cubitos de hielo. Echamos a andar la lavaplatos, encendemos el triturador de desperdicios y usamos la aspiradora para limpiar.

La cena está casi lista, pero en vez de sentirnos complacidos, nos sentimos ansiosos y molestos. No es solo la tensión diaria y toda la actividad que nos hace sentir así, es también el RUIDO que hemos creado a nuestro alrededor.

De hecho, hemos estado rodeados de ruido todo el día: la secadora de pelo, el tránsito mañanero, la copiadora de la oficina, la impresora de la computadora, una cortadora de césped afuera... ¡incluso sentimos el zumbido en los oídos de la música escandalosa de la clase de aeróbicos a la que fuimos a mediodía!

Los niveles intensos de ruido pueden causar pérdida de audición, en especial cuando estamos expuestos a ellos continuamente. Incluso los niveles moderados de ruido pueden causar molestia y ansiedad y, con el transcurso del tiempo, hacer daño a la audición. Lo que es peor, incluso los niveles moderados de ruido pueden causar problemas de salud relacionados con la tensión, como alta presión, fatiga, insomnio, frustración, ansiedad e incluso dificultad en pensar.

El ruido se presenta en lugares inesperados... como la cocina. La audióloga Saralyn Gold, PhD, y los estudiantes del Departamento de Trastornos de Comunicación de East Tennessee State University midieron la intensidad del ruido de seis tipos distintos de enseres en diez cocinas diferentes (ver la tabla de abajo).

Electrodoméstico	Margen de intensidad del sonido (NPS en dB*)
Batidora con hielo	83.4-85.0
Batidora con agua	80.9-86.5
Máquina lavaplatos	65.4-78.0
Mezcladora eléctrica	75.0-80.0
Tostadora	66.6-84.5
Extractor de estufa	65.1-76.5
Aspiradora	81.1-94.5

*NPS = nivel de presión sonora

Todas las batidoras con hielo, una mezcladora, una tostadora, la mayoría de las batidoras con agua y muchas de las aspiradoras produjeron ruido por encima de los 80 dB y de suficiente intensidad para causar pérdida de audición si se estuviera expuesto a ellos durante un periodo prolongado de tiempo. Una de las aspiradoras produjo ruido por encima de 90 dB. La mayoría de los electrodomésticos generaron suficiente ruido — más de 60 dB— para causar molestia.

¿Qué puede hacer el consumidor?

Tenga en cuenta la intensidad del ruido cuando vaya a tomar decisiones sobre qué comprar. Muchos electrodomésticos (lavaplatos, ventiladores, trituradores de desperdicios, limpiadores) producen una amplia gama de sonido. Compruebe qué electrodomésticos incluyen la clasificación en decibeles (dB) y verifique las clasificaciones especificadas en publicaciones para el consumidor.

Expresé su preocupación sobre el ruido. Cuando vaya de compras, dígame al vendedor que no quiere comprar tal o cual marca debido al ruido. Escríbele al fabricante.

Puede también escribirles sobre la necesidad de electrodomésticos más silenciosos a las entidades gubernamentales, como Consumer Product Safety Commission (la comisión sobre la seguridad de los productos para el consumidor).

Los juguetes ruidosos, un juego peligroso

Es posible que los padres piensen que el ruido no es un problema del que se tienen que preocupar hasta que sus hijos sean adolescentes. Nada de eso. Algunos juguetes son tan ruidosos que pueden causarles lesiones auditivas a los niños.

Las sirenas de algunos juguetes y el chirrido de algunos juguetes de goma pueden producir sonidos de 90 dB. El volumen de estos sonidos puede ser tan alto como el de una cortadora de césped. Los trabajadores necesitarían usar protección para sonidos igualmente fuertes en su lugar de trabajo.

El peligro de los juguetes ruidosos es peor de lo que implica el nivel de 90 dB. Cuando se pone cerca de la oreja un juguete ruidoso, tal como frecuentemente lo hacen los niños, el juguete en realidad expone el oído a un sonido de hasta 120 dB: una dosis de sonido capaz de causar lesión y equivalente a la del despegue de un avión a reacción. El ruido a esta intensidad es doloroso y capaz de causar pérdida permanente de audición.

La seguridad primero que nada

Los juguetes que presentan una intensidad de sonido peligrosa incluyen las pistolas de fulminante, las muñecas que hablan, los vehículos con claxon o sirena, los walkie-talkies, los instrumentos musicales, las aspiradoras de juguete y los juguetes con manivela.

- Los padres que tienen audición normal deben examinar los juguetes para determinar si presentan peligro debido al ruido, al igual que lo harían para determinar si tienen piezas pequeñas que el niño se pudiera tragar.
- Antes de comprar un juguete nuevo, escuche el ruido que hace. Si el ruido suena alto, no debe comprarlo.
- También se deben examinar los juguetes de la casa. Se pueden eliminar los juguetes o quitárseles las baterías si presentan un peligro para la audición debido al ruido que producen. Si le preocupa la audición del niño, asegúrese de llevarlo a un audiólogo para que se le haga una prueba de audición.

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

