

____ de _____, 2011

Estimados padres:

Mayo es el “Mes de la mejor salud del habla y la audición”, y quisiera aprovechar la oportunidad para recordarles los peligros de abusar del ruido, y cómo proteger su audición y la audición de sus hijos. Nuestra sociedad está saturada del alto volumen de los aparatos portátiles de música como los reproductores iPod y CD, los conciertos de rock, los eventos deportivos bajo techo y las galerías de video. Más de 10 millones de estadounidenses tienen pérdida de audición por haber estado expuestos al ruido excesivo. Una encuesta internacional realizada por Zogby indicó que los estadounidenses escuchan la tecnología de audio personal a demasiado volumen y durante demasiado tiempo, y los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) informaron que más de 5 millones de jóvenes presentan algún grado de pérdida de audición por haber estado expuestos a niveles nocivos de ruido. Dada la cada vez mayor popularidad de la tecnología de audio personal, millones de niños y adultos en los Estados Unidos están más expuestos que nunca a un mayor riesgo de pérdida de audición debida al ruido. Es importante que enseñen a sus hijos a entender cuándo está demasiado alto el volumen. Recuerden a sus hijos que el volumen está demasiado alto si:

- Tienen que levantar la voz para hacerse oír;
- Tienen dificultad en entender a alguien que está a muy corta distancia;
- Tienen dolor, zumbido o silbido en los oídos después de haber estado expuestos a ruidos fuertes; o
- Lo que se dice suena sordo o apagado después de haber estado expuestos al ruido.

Abajo se encuentran algunas pautas fáciles y rápidas que pueden seguir los padres para ayudar a proteger la audición de su familia:

- Sea muy precavido en permitir a su preescolar usar aparatos de audio personal con audífonos o con cualquier tipo de miniauricular. Antes de comprar cualquier juguete que haga ruido para un bebé o preescolar póngaselo en el oído. Si el ruido hace que le moleste el oído (silbido, zumbido o habla apagada), ya sea inmediatamente o después de haber escuchado durante corto tiempo, entonces el juguete es demasiado ruidoso y no lo debe comprar. Aplique la misma regla a los juguetes que ya tenga en la casa y quítele las baterías o deseche el juguete.
- Si usted y sus hijos asisten a conciertos de rock, cortan césped para ganarse un poco de dinero adicional o para ayudar en casa, o asisten a eventos deportivos bajo techo, habitúense a usar protectores auditivos (el algodón no protege la audición). Los protectores baratos que se compran en la farmacia pueden reducir el sonido en aproximadamente 15–30 decibeles y pueden aminorar el ruido a un nivel seguro sin afectar la habilidad de disfrutar el evento.
- Cuando planifique una fiesta en la que pueda haber un DJ o una banda en vivo, pida a los artistas que limiten el sonido a 85 decibeles.
- Pida a los niños que bajen el volumen de los juegos Wii, Nintendo DS y Guitar Hero.
- Si sus hijos están aprendiendo a tocar tambores o guitarra eléctrica, o si practican tiro al blanco, mande a hacerles protectores a la medida para que los usen cuando toquen o practiquen.
- Si tiene hijos de edad escolar a los que les gusta oír música usando un iPod, un Discman o un reproductor CD, determine si existe una opción para que los padres regulen el volumen y utilícela para programarlo a un nivel apropiado.
- Finalmente, en términos de la salud auditiva general, asegúrese de no usar Q-tips para limpiar la cera del canal auditivo. Recuerde a los niños que no se metan objetos pequeños (cuentas, piezas de Lego, etc.) al oído.

Espero que esta información les sea de utilidad a ustedes y a su familia. Si tienen alguna pregunta, no vacilen en comunicarse conmigo.

Atentamente,

Esta carta fue creada en colaboración con Francis Santore, miembro de ASHA (Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición)