

¿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. Según los CDC, los resultados de las pruebas de audición de entre el 6 % y el 24 % (10-40 millones) de los adultos y hasta el 17 % de los adolescentes sugieren exposición al ruido o lesiones a la audición causadas por el 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 y durante un periodo prolongado a ruido por encima de 70 dBA conlleva el potencial de causar pérdida de audición permanente.

¿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 solía hacerse
- No querer hablar con los demás
- Zumbido en los oídos
- Sensación de “presión” o de tener los oídos “llenos”

¿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 dBA
- Conversación normal, máquina de coser—60 dBA
- Cortadora de césped, herramientas de taller, tránsito de camiones—90 dBA
- Motosierra, taladro neumático, vehículo para la nieve—100 dBA
- Limpieza de arenado, concierto de rock a todo volumen, bocina de auto—115 dBA
- 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 dBA

¿Existe una aplicación que mida el nivel de sonido?

Gracias a la tecnología, podemos usar ciertas aplicaciones en los teléfonos celulares u otros dispositivos portátiles para medir el sonido. Estas aplicaciones permiten medir muchos distintos tipos de ruido y es posible determinar lo fuertes que son algunos sonidos cotidianos (como el sonido del auto, el perro, la televisión o el estéreo). Es posible también 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 nos alertan cuando el sonido que nos rodea es demasiado fuerte. El precio de las aplicaciones de sonómetro fluctúa entre “gratuitas” y \$99.99. No porque una aplicación sea más cara que otra significa que es mejor. Es buena idea leer las reseñas sobre estas aplicaciones 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. 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. La Organización Mundial de la Salud recomienda niveles de sonido que no excedan 80 dBA para los adultos y 75 dBA para los niños.
- Aléjese lo más posible de las fuentes del ruido.

