

¿Qué es la pérdida de audición ocasionada por el ruido?



Es el daño a los oídos causados por la exposición a ruidos muy altos o sonidos fuertes que duran un largo tiempo; Es cuando las estructuras delicadas en nuestro oído interno pueden ser dañadas, causando la pérdida de audición.

Estas estructuras delicadas, llamadas células ciliadas, son las pequeñas células sensoriales del oído interno que transforman la energía sonora en señales eléctricas que viajan al cerebro. Al ser dañadas, nuestras células ciliadas no pueden regenerarse.

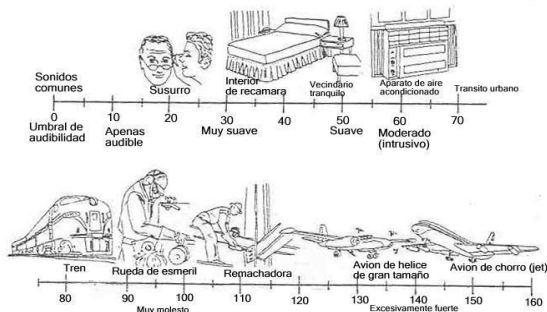
Anteriormente los científicos creían que la fuerza pura de las vibraciones de sonidos fuertes dañaba las células ciliadas. Sin embargo, estudios recientes han demostrado que la exposición a ruidos perjudiciales produce la formación de moléculas dentro del oído que pueden dañar o hasta matar las células ciliadas.

¿Cuáles son los sonidos que causan daño a la audición?

La pérdida de la audición puede darse al estar expuesto una sola vez a un intenso sonido "impulsivo", como el de una explosión, o debido a la exposición continua y prolongada a sonidos fuertes, como los ruidos generados en áreas de trabajo muy ruidosas.

El nivel sonoro es medido en unidades llamadas decibeles. Por ejemplo, el susurro de una voz es de 20 decibeles.

Niveles típicos de sonido en decibels (dBA)



Una conversación normal mide aproximadamente 60 decibeles, y el sonido de un esmeril puede oscilar entre 95 decibeles.

Las fuentes de ruido que pueden causar daño auditivo incluyen:

- Motocicletas,
- Armas de fuego,
- Maquinaria que muchas veces emiten de 120 a 150 decibeles.

La exposición prolongada o repetitiva a sonidos superiores a 80 decibeles puede causar daño al oído. A más alto el ruido, más rápido se desarrollará la pérdida auditiva. Es muy raro que los sonidos de menos de 75 decibeles causen pérdida de audición, aún cuando uno está expuesto a éstos por un largo periodo.

Aunque un factor importante para proteger la audición es estar al tanto de los niveles de decibeles, la distancia a la fuente sonora y la duración de la exposición al sonido son igualmente importantes.

Una regla práctica es evitar sonidos que sean "demasiado altos" y "demasiado cercanos", o cuya duración sea "demasiado larga".

¿Cuáles son los efectos de la HIPOACUSIA?

Estar expuesto a sonidos perjudiciales causa daño a las células ciliadas, como también al nervio auditivo. Los sonidos impulsivos pueden resultar en la pérdida de audición inmediata y hasta permanente. Esta pérdida puede ser acompañada por "tinnitus" o silbidos, zumbidos o ruidos en los oídos o cabeza; los cuales pueden disminuir con el transcurso del tiempo.

La pérdida de audición y los zumbidos pueden afectar a uno o ambos oídos, y el "tinnitus" puede continuar constantemente o en forma ocasional a lo largo de la vida.

La pérdida de audición temporal también puede ocurrir al estar expuesto a ruidos impulsivos y continuos. Si la persona recupera la audición, esta condición es conocida como desplazamiento temporal del umbral de audición, y generalmente desaparece en 16 a 18 horas luego de la exposición al ruido fuerte.

Usted puede prevenir un daño auditivo producido por ruidos continuos e impulsivos usando habitualmente protectores de oídos, como tapones u orejeras.



¿Cuáles son los síntomas de del daño auditivo?

Los síntomas aumentan gradualmente si la persona está expuesta a un ruido fuerte por un periodo prolongado. En el transcurso del tiempo, los sonidos que esta persona escucha se distorsionan o se

vuelven confusos, y hasta puede haber dificultad en comprender palabras.

Una persona expuesta a ruidos; tal vez ni se percate de la pérdida de audición, la cual puede ser detectada por medio de una evaluación auditiva llamada AUDIOMETRÍA.

¿Quién podría estar afectado?

Gente de todas las edades, incluyendo niños, adolescentes, adultos y personas de edad, pueden desarrollar HIPOACUSIA. Aproximadamente 10% de los trabajadores entre los 30 y 69 años o sea entre 15 y 18 millones de mexicanos, ya están sufriendo de daños permanentes al oído debido a la exposición excesiva a ruidos fuertes.

Esto ocurre normalmente en el centro de trabajo, sitios recreativos y en el hogar.

Existen algunas actividades recreativas que pueden poner a una persona en riesgo de desarrollar sordera que son:

- Tiro al blanco
- Cacería,
- Conducir motocicleta,
- Tocar en una banda musical y/o asistir a conciertos de rock.



Los ruidos dañinos en el hogar pueden provenir de licuadoras, aspiradoras, podadoras, maquinas para soplar hojas y de otras herramientas.

¿Se puede prevenir el daño auditivo?

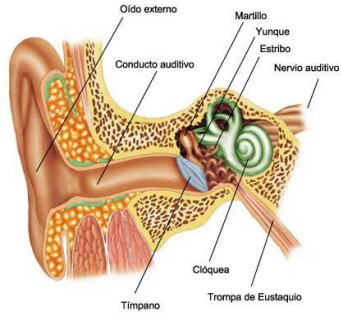
Este daño es 100% prevenible. Toda persona tiene que conocer los peligros del ruido, y tener buenos hábitos en su vida cotidiana para conservar la salud auditiva.

Recomendaciones para proteger su audición:

- ✓ Conozca que ruidos son dañinos y EVÍTELOS
- ✓ Busque primeramente la forma de eliminar la fuente generadora.
- ✓ Si no puede eliminarla AÍSLE LA ZONA ruidosa
- ✓ Si no puede aislar la zona; UTILICE EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL. (Use tapones u otros dispositivos para protegerse sus oídos)

Si sospecha pérdida de audición sométase a una evaluación médica dirigida por un especialista de la salud auditiva (OTORRINOLARINGÓLOGO - un doctor que se especializa en trastornos del oído, olfato, garganta) y realizarse un examen auditivo dirigido por un AUDIÓLOGO (un profesional de salud capacitado para medir la audición y ayudar a personas que sufren de ésta pérdida).

¿Cómo Oímos?



La audición depende en una serie de eventos que transforman ondas sonoras del aire en señales eléctricas, las cuales son transmitidas al cerebro por medio del nervio auditivo.

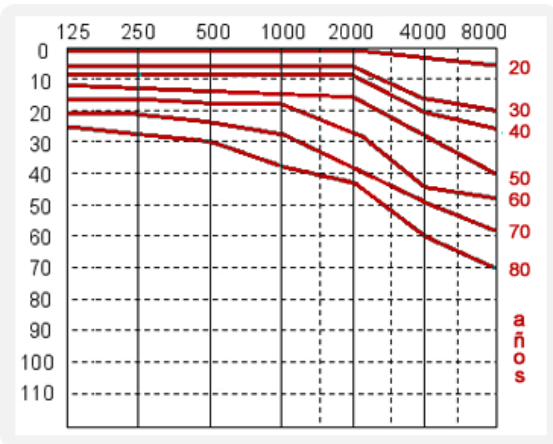
Las ondas sonoras entran al **oído externo** por medio de un pasaje estrecho llamado el conducto auditivo, el cual conduce al tímpano.

El movimiento de las ondas sonoras causa que el tímpano vibre y a la vez transmita estas vibraciones al **oído medio**.

El oído medio amplifica los sonidos los transmiten a la cóclea u **oído interno**, la cual tiene forma de caracol, que a lo largo de su estructura se divide en dos secciones: superior e inferior. Formada por células sensoriales, que permiten que ciertos químicos entren, generando así una señal eléctrica.

El nervio auditivo conduce la señal al cerebro donde es traducida a sonidos que podemos reconocer y entender.

Al igual que ocurre con la vista, las personas empezamos a perder audición a partir de los 20 años. Es un proceso natural llamado PRESBIACUSIA, que se hace más evidente a partir de los 50 años.



Recomendaciones para control del ruido



¿Cómo puedo obtener mayor información?

Para la atención de problemas con la audición primeramente debemos acudir al servicio médico al cual estamos inscritos IMSS SALUD o ISSSTE los cuales nos derivan hacia el especialista, quien puede responder sus preguntas y proporcionarle información, acerca de este tema.

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social también tiene reglas para la protección de la audición de los trabajadores conforma a la NOM-011-STPS. 2001 - Es recomendable que en conjunto con la Comisión de Seguridad e Higiene de su empresa; comenten sobre estas normas y vean que se aplique en sus centros de trabajo.

Si quiere investigar en internet use las siguientes palabras claves para ayudarlo a localizar temas relacionados con audición:

- pérdida de audición ocasionada por el ruido
- Dificultad para oír

Para mayor información, contacte al Jefe de Recursos Humanos de su empresa:

Nombre: _____

Telefono: _____

Correo electrónico: _____



**INFORMACIÓN
BÁSICA
PARA LA
SALUD
AUDITIVA**