

¿Cuándo el sonido es demasiado alto?

El sonido se mide en decibelios (dB). Los sonidos en o por encima de los 85 dBA* pueden causar pérdida de audición. Mientras más fuerte sea el sonido, más rápido puede dañar la audición. *dBA = decibelios ponderados A

2 minutos a 110 dBA puede dañar tu audición.

140-160 dBA

Espectáculo de fuegos artificiales



140 dBA

Despegue de un avión



110-129 dBA

Sirena de ambulancia



14 minutos a 100 dBA puede dañar tu audición.

94-110 dBA

Auriculares, eventos deportivos y conciertos



8 horas a 85 dBA puede dañar tu audición.

80-110 dBA

Motocicleta



80-100 dBA

Cortadora de césped o tractor



74-104 dBA

Cine



60-70 dBA

Conversación normal



Por lo general, los sonidos en o por debajo de los 70 dBA se consideran seguros.

30 dBA

Susurro



¿Por qué debes proteger tu audición?

La pérdida de audición causada por sonidos muy altos:

- puede aumentar con la edad
- es permanente
- se puede prevenir.

Cómo proteger tu audición:

- Baja el volumen.
- Aléjate del ruido.
- Usa protectores de oídos, ya sean tapones u orejeras.



Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud

<https://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol>

Número de teléfono gratuito: (800) 241-1044

DEPARTAMENTO DE SALUD Y
SERVICIOS HUMANOS DE LOS EE. UU.
Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional de la Sordera y
Otros Trastornos de la Comunicación

Publicación de NIH No. 18-DC-64315
Mayo de 2018

Fuente: Centro Nacional de Salud Ambiental de los CDC

Síguenos en

