



Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud

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

¿Cuándo el sonido es demasiado alto?

Oímos muchos tipos de sonidos todos los días. Si bien muchos de esos sonidos son seguros, los sonidos que son demasiado fuertes y duran demasiado tiempo pueden dañar la audición de manera permanente. Mientras más alto sea el sonido, mayor será el daño a la audición y más rápido podría ocurrir el daño. Esto se llama *pérdida de audición inducida por el ruido* (noise-induced hearing loss, NIHL).

La pérdida de audición inducida por el ruido quizás no se note al principio, pero puede empeorarse con el tiempo, sobre todo cuando se combina con la pérdida de audición que se desarrolla con la edad. El habla y la música pueden comenzar a sonar amortiguadas o distorsionadas, lo que dificulta la comprensión de los sonidos agradables e importantes. Sin embargo, ¡hay buenas noticias! Puede proteger su audición bajando el volumen, alejándose del ruido y usando protectores de oídos, como tapones u orejeras.

¿Está el sonido demasiado alto?

Aquí le damos algunas reglas básicas para saber si los sonidos a su alrededor están demasiado altos:

- Usted cae en cuenta de que está hablando en voz alta o gritando para que las personas que están a un brazo de distancia puedan escucharlo. (O tiene problemas para escuchar a alguien hablando en un volumen de conversación normal cuando usted está a un brazo de distancia).
- El ruido lastima sus oídos.
- Oye como un timbre o zumbido en los oídos cuando hay ruido o después de que el ruido termina.

¿Cómo se mide el sonido?

La intensidad del sonido se mide en unidades llamadas *decibelios* (dB). La escala de decibelios funciona de manera diferente a otras unidades como las pulgadas o las onzas. Para nuestros oídos, un aumento de 10 dB parece que fuera dos veces más fuerte, pero en realidad ¡es 10 veces más intenso o poderoso! Ya que las personas no pueden escuchar todas las frecuencias o tonos de sonido, a menudo usamos decibelios ponderados A (dBA) para describir la intensidad del sonido basado en lo que los oídos humanos realmente pueden escuchar.

¿Cuántos decibelios se considera un sonido demasiado alto?

El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (The National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) dice que los trabajadores que están regularmente expuestos a sonidos de 85 dBA o más tienen más probabilidad de desarrollar pérdida de audición inducida por el ruido y deberían usar protectores de oídos. Incluso por debajo de los 85 dBA, algunos trabajadores aún pueden tener daños en su audición.

Este consejo también aplica a los ruidos cotidianos. **Use protectores de oídos cuando el ruido sea de 85 dBA o más.** Debido a ciertos factores, como los factores genéticos, algunas personas pueden ser más sensibles a la pérdida de audición inducida por el ruido a niveles de decibelios aún más bajos. Por esto, es posible que usted prefiera evitar los ruidos o usar protectores de oídos, incluso cuando el sonido sea inferior a los 85 dBA. Por ejemplo, actualmente se considera seguro para la mayoría de las personas si todos los sonidos que oyen a lo largo del día tienen un promedio de 70 dBA o menos.

Además, es importante recordar que cuanto más alto sea el sonido, mayor será la probabilidad de dañar la audición y más rápido ocurrirá el daño.

Es más probable que los ruidos dañen la audición si son:

- de **85 dBA** y duran **unas horas**.
- de **100 dBA** y duran por lo menos **14 minutos**.
- de **110 dBA** y duran por lo menos **2 minutos**.



Medidor del nivel de sonido del NIOSH

Instale esta aplicación del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional en su aparato móvil para medir los sonidos a su alrededor.



Muchos de los dispositivos que los niños y los adolescentes usan hoy en día (como los reproductores de música) crean niveles de ruido de 85 dBA o más. Algunas de las actividades divertidas como tocar instrumentos musicales, ir a conciertos y eventos deportivos, ver fuegos artificiales, y sobre todo ver o participar en deportes de tiro pueden poner a usted y a su familia en riesgo de un daño auditivo. Otros ruidos fuertes como el de las sirenas de las ambulancias, los sopladores de hojas y los equipos agrícolas también pueden hacerle correr riesgo.

¿Cómo puede proteger su audición?

■ Baje el volumen.

Configure sus aparatos, como los reproductores de música y la televisión, a volúmenes bajos. ¡Los auriculares pueden llegar a 110 dBA en su volumen máximo!

■ Aléjese del ruido.

Cuanto más cerca esté del origen del sonido, más alto será el nivel del sonido. Aléjese del ruido fuerte para reducir el riesgo de dañar su audición. En los conciertos y otros eventos, párese o siéntese lejos de los altoparlantes o del origen del sonido para reducir el riesgo.

■ Use protectores de oídos.

Si no puede bajar el volumen o alejarse del sonido, use protectores de oídos, como tapones u orejeras. Por ejemplo, use tapones para los oídos en lugares donde el nivel de ruido es alto como en los cines, eventos deportivos y talleres de carpintería u otros tipos de manufactura.

¿Cómo puede enseñar a los niños hábitos para una audición saludable?

- Las investigaciones muestran que los padres y otros adultos son ejemplos importantes para los niños. Usted puede ser un buen ejemplo para sus hijos si usa protectores de oídos y muestra otros comportamientos para proteger la audición.
- Aproveche los momentos oportunos para la enseñanza.
 - ▶ Cuando su hijo esté disfrutando de un sonido, como el canto de un pájaro o los chisporroteos de la leña ardiendo en la fogata, recuérdale lo fácil que es dañar la audición y no poder escuchar estos sonidos sutiles.
 - ▶ Cuando un sonido no es agradable, como el de la sirena de una ambulancia o el de la alarma de un automóvil, enséñele a su hijo cómo proteger su audición de los ruidos peligrosos.
- Enséñele a su hijo a mantener el volumen de la televisión o de la música a un nivel que no sea peligroso para su audición.
- Ayude a proteger el entorno de su hijo evitando comprar juguetes ruidosos. Al comprar aparatos electrónicos, elija los que le permitan poner límites saludables de volumen.
- Ayude a que sea conveniente usar protectores de oídos. Mantenga los tapones para los oídos y las orejeras a la mano y en lugares donde los niños los puedan necesitar.
- Visite nuestro sitio web para inscribirse a nuestro boletín informativo en inglés por correo electrónico y comparta nuestras historias de "Have You Heard?" con sus hijos.



Auriculares
94-110 dBA



Eventos deportivos
94-110 dBA



Fuegos artificiales
140-160 dBA

El mundo es ruidoso. Proteja la audición de sus hijos es una campaña nacional de educación pública diseñada para informar a los preadolescentes y a sus padres y educadores sobre las causas y la prevención de la pérdida de audición inducida por el ruido. Esta campaña recibe el apoyo y la dirección del Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

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

Para más información sobre la audición y la pérdida de la audición, comuníquese con nosotros al:

NIDCD Information Clearinghouse

1 Communication Avenue, Bethesda, MD 20892-3456

Teléfono: (800) 241-1044

TTY: (800) 241-1055

Correo electrónico: NPIInfo@nidcd.nih.gov

Síguenos en



National Institute on
Deafness and Other
Communication Disorders

NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud

Publicación de NIH núm. 18-DC-6433 S

Julio de 2018