

El ruido y la audición

4



Una breve descripción del ruido,
situaciones en las que se produce y qué se puede hacer para evitarlo.



Este folleto es el cuarto de una serie de Widex sobre la audición y temas relacionados con ésta.

WIDEX
high definition hearing

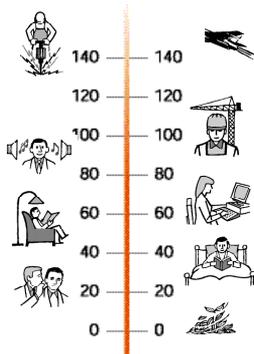
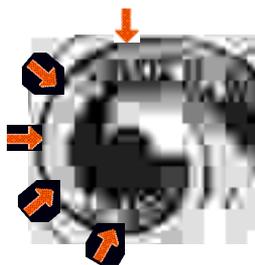
¿Qué es el ruido?

En nuestra sociedad moderna, recibimos un bombardeo constante de sonidos. La mayoría de dichos sonidos son agradables pero, por desgracia, también hay situaciones en las que el sonido se convierte en ruido. Pero ¿qué es el ruido en realidad? Hasta cierto punto, lo que percibimos como ruido es distinto para cada individuo, ya que algunas personas son más sensibles al ruido que otras. Sin embargo, todos estamos de acuerdo en que el ruido es un sonido que el oyente no desea oír. Y si tenemos en cuenta nuestra audición, se podría decir que un ruido fuerte podría dañar la audición.

Para una persona que sufre una pérdida auditiva, el ruido de fondo es uno de los problemas más importantes que dificulta su audición, debido a que el audífono, en cierto grado, también amplifica este ruido. De este modo, puede ser difícil distinguir el habla del ruido de fondo, sobre todo si este último es más alto. Además, si se tiene una audición reducida se reduce la habilidad de separar el sonido no deseado.



¿Cómo daña el ruido a la audición?



El oído humano es un órgano complejo que puede dañarse si se somete a fuertes ruidos. Si el volumen es alto, las células sensoriales encargadas de convertir el sonido en impulsos nerviosos para que los pueda interpretar el cerebro, pueden deteriorarse y dichas células no se pueden restituir. Esto quiere decir que nos tenemos que conformar con aprovechar lo que pueda quedar de nuestra audición. Por ello, es muy importante cuidarla.

Los límites de ruido

En muchos países, las autoridades han establecido unos límites máximos de ruido alrededor de los 85 dB en los puestos de trabajo. Si la intensidad del ruido es superior a este límite, es obligado poner protectores auditivos a disposición de los trabajadores. 85 dB es la intensidad sonora que el oído puede tolerar durante ocho horas al día, antes de que el sonido empiece a dañar la audición. Si se incrementa la intensidad con sólo 3 dB se dobla dicha intensidad, al mismo tiempo que se reduce a la mitad el tiempo que el oído puede soportar estos sonidos. Esto quiere decir que, si la intensidad es de 88 dB, el oído sólo puede soportarla durante cuatro horas, y si es de 91 sólo durante dos, etc. Esto significa que, en principio, el oído humano sólo puede soportar una intensidad sonora de 110 dB durante pocos minutos.

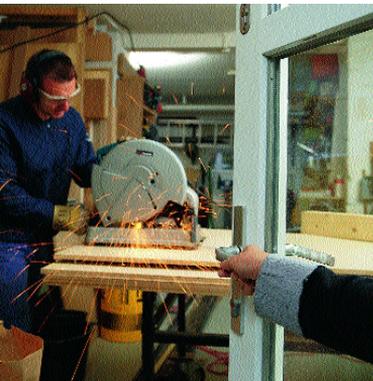
¿Quién hace ruido/ de dónde proviene el ruido?

Hoy en día vivimos en un mundo ruidoso. En el trabajo, tanto en oficinas como en guarderías, jardines de infancia y colegios, estamos rodeados de sonidos de todo tipo. Pero también estamos expuestos a mucho ruido en nuestro tiempo libre, hacemos deporte, vamos al cine y conciertos y nos movemos por el tráfico, con automóviles, autobuses, aviones y trenes ruidosos.

Normalmente, la música es un placer, pero si está demasiado alta, también puede parecer ruido. Por ejemplo, en los momentos más ruidosos de un concierto de rock, el nivel de ruido puede llegar hasta 120 dB. El walkman/discman que goza de gran popularidad, sobre todo entre los jóvenes, se convierte en una de las fuentes de ruido si se utiliza durante un tiempo prolongado y con un volumen alto.



¿Cómo se puede evitar el ruido?



Por supuesto, lo más fácil es evitar el ruido. Sin embargo, esto no es tan fácil como parece pero, se puede hacer. Se necesita ser consciente del ruido existente en la vida cotidiana, tanto en casa, como durante el tiempo libre y en el trabajo. El primer paso sería que todos tomáramos en serio los problemas relacionados con el ruido y que todos trabajáramos para obtener un ambiente con menos ruido.

Además, podemos fijarnos en cómo y cuándo reaccionan nuestros oídos. Si el sonido no se percibe de un modo agradable, o si es doloroso, esto quiere decir que el sonido se acerca a nuestro umbral de incomfort que es el protector auditivo natural del cuerpo. Sin embargo, es importante recordar que, por ejemplo después de haber tomado alcohol, esta protección natural deja de funcionar.

También se pueden utilizar protectores auditivos como los que se utilizan en puestos de trabajo ruidosos. Hoy en día existen distintos tipos de protectores que, entre otras cosas, amortiguan la intensidad del sonido de modos diferentes. En los festivales musicales, conciertos y al ir a discotecas donde el nivel sonoro puede, a menudo, ser demasiado alto, sería una buena idea llevar siempre tapones para los oídos en el bolsillo.

Si la audición ya ha sufrido daños ¿Qué se puede hacer?

La audición es el sentido de mayor importancia para poder comunicarnos, por lo que es de gran importancia para poder estar en compañía de otras personas. Por ello, es muy importante compensar una pérdida auditiva. Algunos tipos de problemas auditivos se pueden tratar quirúrgicamente o con medicina, pero si la pérdida ha sucedido en conexión con un trauma acústico, ésta no podrá ser tratada. En dichos casos, un audífono suele ser de gran ayuda y, de este modo, el camino hacia una audición mejor.

Vea el folleto "¿Qué es un audífono?" .





(P!00M!0713! Printed by FB / 01-02
P 00M 0713 104