

— **Pensamos** —  
en su *futuro*



*¡Bienvenido!*

**RUIDOS QUE AFECTAN SU OIDO**

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)



## Ruido y conservación de la audición

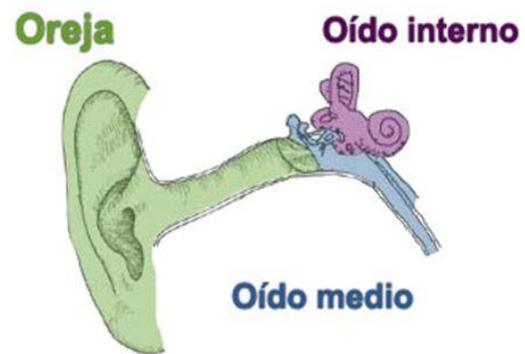
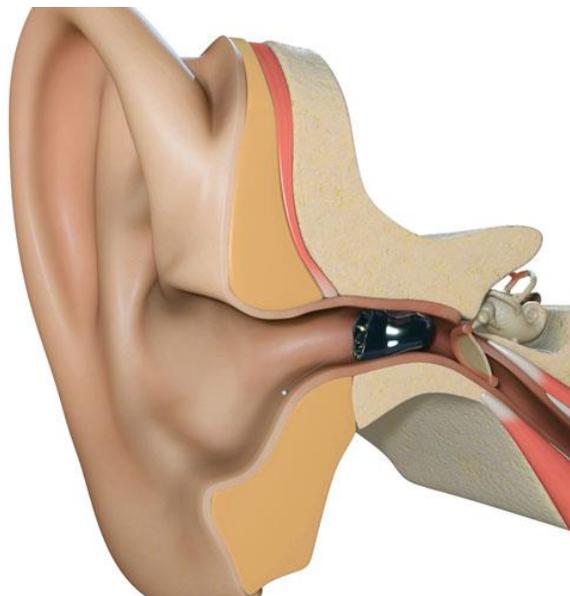
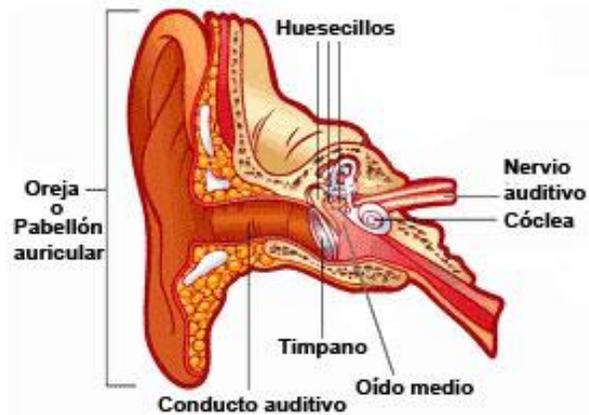


Image credit: OSHA

**BLR**  
BUSINESS & LEGAL REPORTS

## RUIDOS QUE AFECTAN SU OIDO



La modernidad ha traído adelantos que facilitan a diario la vida de las personas, pero el uso frecuente de aparatos como teléfonos con mp3, audífonos y similares afectan el canal auditivo.

“Los auriculares que se sitúan dentro del canal auditivo facilitan que la persona realice actividades paralelas, pero este atributo encubre un potencial daño a la audición si los volúmenes son exagerados y por demasiado tiempo diario, lo que origina un daño gradual, acumulativo y silencioso”, así lo señala Eduardo Feijoo, director de la [Escuela de Fonoaudiología de la Universidad Mayor](#).

Para seguir siendo parte de las innovaciones tecnológicas sin dañar la audición, Eduardo Feijoo realiza precisiones con respecto al uso de audífonos, “sugiero: no utilizarlos por más de 3 horas diarias acumulativas, sin superar el 60 por ciento de la intensidad máxima del aparato, siendo recomendable el uso de audífonos de pabellón y no intraauriculares, porque estos impiden que el sonido se difunda, provocando toda la presión sonora sobre el tímpano, pudiendo incluso traumatizarlo”.

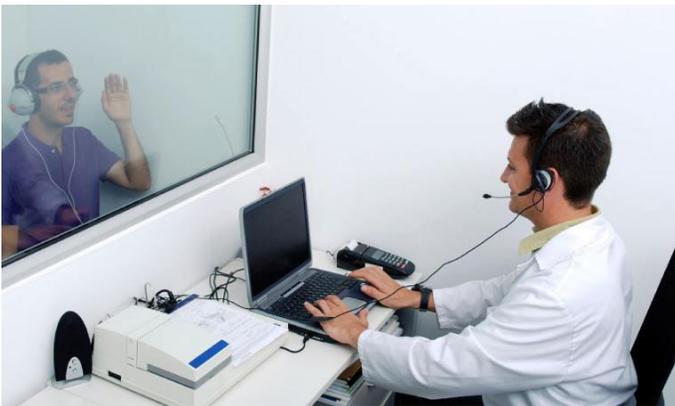




## PREVENCIÓN AUDITIVA

Si una persona presenta pérdida de audición parcial que involucre los sonidos agudos, pérdidas auditivas temporales que se recuperan espontáneamente, dificultad para entender conversaciones en ambientes ruidosos y zumbidos o pitos en el oído (tinnitus), tiene síntomas que denotan una clara pérdida de audición, ante lo cual se debe visitar a un especialista.

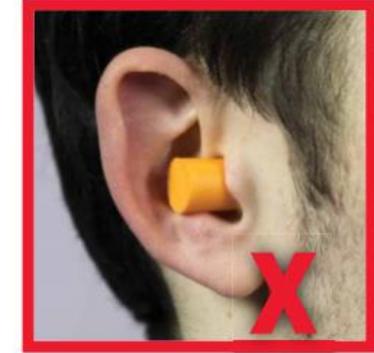
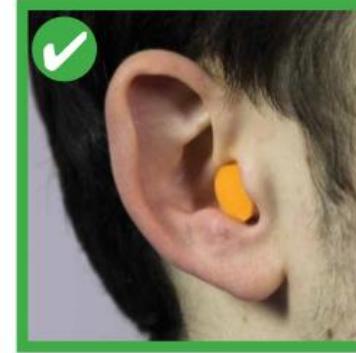
“Dependiendo de la exposición al ruido, los controles de audición deben ser anuales o cada 6 meses, instancia en la que los profesionales efectúan exámenes que miden el nivel de la audición y presión en el interior del oído. También se realiza una audiometría, para medir cuánto y cómo se escucha y una impedanciometría, que mide cómo funciona el oído”, especificó el fonoaudiólogo Eduardo Feijoo



## AMBIENTES DE EXPOSICION

Existen ambientes que influyen de manera negativa en el cuidado auditivo, dentro de los cuales se diferencian tres ámbitos de exposición.

El primero es el laboral, en el cual no aislar o mitigar la fuente contaminante de ruido incide negativamente, las soluciones prácticas incluyen proporcionar al trabajador tapones auditivos y/o audífonos protectores, de esta forma se evitarán los ruidos continuos, iguales o superiores a 85 decibeles que son los que provocan daños.



2. En el ámbito más cotidiano, los ruidos también pueden provocar la pérdida de audición, como por ejemplo el ruido del tránsito (90dB), aeropuerto, música fuerte de conciertos (110 a 120 dB) pub, discotecas (94dB) y reproductores como mp3.

Mientras que en el ámbito militar, explosiones y disparos de armas, son ruidos que sin duda, pueden provocar traumas acústicos.



## *Tips para proteger la audición*

- Lavar los oídos hasta donde llegue el dedo meñique, nunca introducir cotonitos o hisopos o copitos, porque estos pueden perforar el tímpano o provocar la creación de tapones de cera.*
- Moderar el volumen de reproductores mp3. Quitarse el audífono y colocarlo a unos 30 centímetros de distancia, si se puede oír claramente la música que sale a través del auricular, el aparato está sobre el volumen aconsejable.*
- Usar auriculares externos que rodea la oreja, porque permiten que el sonido se difumine.*
- Guardar archivos de audio en alta calidad porque así no requerirá subir el volumen para escucharlos.*
- Emplear fundas en los auriculares, sobre todo para los que se usan dentro del canal auditivo, ya que permiten mejorar el sonido y evitan la tentación de subir el volumen.*

# PROTECCION AUDITIVA

## TIPO DE PROTECCION AUDITIVAS



## MANTENIMIENTO

El ruido con niveles superiores a los 80 decibelios puede aumentar la agresividad.

Nadie es inmune al ruido. Aunque aparentemente nos adaptamos ignorándolo, la verdad es que el oído siempre lo capta, y el cuerpo siempre reacciona, a veces con extrema tensión.

Científicos, expertos y numerosos organismos oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Comunidad Económica Europea (CEE) o el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), entre otros, han declarado de forma unánime que **el ruido tiene efectos muy perjudiciales para la salud.**



Estos perjuicios varían desde trastornos puramente fisiológicos, como la **pérdida progresiva de audición** –considerado una desventaja social severa–, hasta los psicológicos, al producir una **irritación y un cansancio que provocan disfunciones en la vida cotidiana**, tanto en el rendimiento laboral como en la relación con los demás.

La exposición prolongada al ruido, ya sea en la vida cotidiana o en el puesto de trabajo, puede causar problemas médicos, como **hipertensión y enfermedades cardíacas**. El ruido puede afectar adversamente a la lectura, la atención, la resolución de problemas y la memoria. **El ruido con niveles por encima de 80 dB puede aumentar el comportamiento agresivo**. Además, parece haber una **conexión entre el ruido comunitario y ciertos problemas mentales** debido a la demanda de tranquilizantes y somníferos.

RECONOCE 20horas de bienestar

EVIDENCIA: Contestar el test

Para confirmar la apropiación de esta temática, se solicita contestar el test, hacer print de pantalla y subirlo como Evidencia.

1. Nuestro sistema de audición se compone de cuántas partes?
2. Qué aparatos afectan el cana auditivo?
3. Mencione 3 recomendaciones con respecto al uso de los audífonos?
4. Un examen de audiometría, para qué sirve? Y uno de impedanciometria ?
5. Los ruidos superiores a que decibeles provocan daños en el oído?

# GRACIAS

Calle 58 # 32-16  
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co