

**Educación para la Conservación del
Sentido de oír y Creación de Conciencia
sobre el Ruido Excesivo y la Sordera**



¡Más de 5 millones de jóvenes entre las edades de 6 a 19 años sufren de sordera, lo cual está directamente relacionado con la exposición al ruido!

¿Eres tú uno de ellos?

¿Cómo afectan los ruidos fuertes a tu sentido de oír?

- El volumen del sonido se mide en unidades llamadas decibeles (dB).
- Sonidos que exceden los 85 decibeles pueden dañar tu delicado oído interior y mientras más fuerte es el sonido, más corto será el tiempo para que tu sentido de oír se dañe.
- El daño a tu oído es acumulativo y nunca mejorará
- Las personas con sordera frecuentemente sufren de depresión y locura.



Esta gráfica te informa sobre el tiempo que puedes oír sonidos fuertes sin dañar tu sentido de oír.

Nivel de sonido continuo	Tiempo máximo
85 dB	8 horas
91 dB	2 horas
97 dB	30 minutos
103 dB	8 minutos
109 dB	Menos de 2 minutos

¿Cuáles son algunos ejemplos comunes de nivel de ruido en nuestro ambiente?

- Una simple conversación ocurre a los 60 dB
- Un tractor en marcha a los 85 dB puede causar daño permanente en sólo un día de trabajo (8 horas).
- Escuchar música con audífonos a un nivel 5, el ruido llega a los 100 dB, suficientemente fuerte para causar daños permanentes en sólo ¡15 minutos!
- Un trueno (120 dB), un petardo o un disparo de pistola (140-190 dB, dependiendo del arma), puede causar daño irreversible de inmediato.

¿Cuáles son algunas de las actividades más comunes que pueden exponerte a ruidos potencialmente dañinos?

- Tiro al blanco o la cacería.
- El uso de herramientas para trabajos de carpintería y otras herramientas en el taller.
- Atendiendo eventos deportivos, cines, galerías de juegos de video, conciertos, y reuniones populares.
- Podadoras de césped de gasolina, máquinas sopladoras de hojas, podadoras de arbustos, licuadoras y aspiradoras.

¿Cuáles son algunas de las señales de peligro que un sonido muy fuerte puede dañarte el sentido de oír?



- El sonido es tan fuerte que te duelen los oídos al escuchar.
- Sientes un principio de sordera de inmediato.
- Los sonidos están amortiguados o distorsionados.
- Zumbido en los oídos o dentro de tu cabeza.
- Tienes que gritar para que los demás te oigan.

¿Cómo puedes proteger tus oídos de los sonidos fuertes?

- **Saber cuáles son los ruidos que te pueden causar daño** (superiores a 85 decibeles) y aléjate de ellos si es posible.
- **Usar tapones para los oídos** cuando estés involucrado en una actividad ruidosa. Se los puede comprar en farmacias, tiendas de herramientas y tiendas de deportes.
- **¡Baja el volumen del sonido!**
- **Protege a los niños** que aún no pueden protegerse ellos mismos e informa a tu familia y amigos acerca de los peligros del ruido.
- **Hacerse un examen médico y de los oídos** por un médico especializado en enfermedades de los oídos, nariz y garganta.

¿Donde puedes obtener más información sobre la prevención de la sordera causada por el ruido?

1. Crank It Down!
National Hearing Conservation Association
www.hearingconservation.org

2. Dangerous Decibels
Oregon Hearing Research Center
www.dangerousdecibels.org

3. Wise Ears
National Institute on Deafness and Other
Communication Disorders
www.nidcd.nih.gov/health/kids/index.htm