



<http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov>

Recomendaciones para proteger la capacidad auditiva de sus hijos

La pérdida de audición inducida por el ruido ocurre cuando las diminutas células ciliadas auditivas, las células sensoriales del oído interno, sufren lesiones al estar expuestas a sonidos demasiado fuertes durante un tiempo prolongado. La distancia con relación a la fuente del ruido también influye. La pérdida de audición inducida por el ruido puede ser permanente, y sin embargo se puede prevenir. Usted puede ayudar a sus niños a mantener una buena capacidad auditiva. Enséñeles sobre los protectores de oídos y cuándo utilizarlos, lo que les será beneficioso para el resto de sus vidas.

¿Cuándo se recomienda usar los protectores de oídos?

Se recomienda utilizar protectores de oídos al exponerse a un ruido que excede cierto nivel y cierta duración. Los científicos han determinado que el nivel límite de ruido en un ambiente de trabajo es de 85 decibeles y estar expuesto por más de ocho horas continuas. Mientras más fuerte sea el sonido, menos tiempo tardará en presentarse un daño auditivo.

Eso quiere decir que los niños no van a dañar su capacidad auditiva con tan solo subir temporalmente el volumen para escuchar su canción favorita, o al hacer un corto viaje en el tren subterráneo. Por otra parte, sus niños podrían dañar su audición al escuchar música al máximo volumen durante largo tiempo. Lo mismo ocurre cuando participan en cualquier actividad que exceda tanto el nivel de ruido como el tiempo de exposición a la vez. Esto no es saludable.

Sus niños deben llevar protectores de oídos al usar el cortacésped o las herramientas de motor, o al montar un tractor o una moto de nieve. El uso de protectores de oídos también se recomienda cuando los niños van a ciertos eventos en estadios, gimnasios, parques de diversiones, auditorios y otros sitios de entretenimiento. Las carreras de autos, eventos deportivos y conciertos de música en general (por ejemplo, las sinfonías o la música rock) pueden ser demasiado fuertes si se está expuesto por mucho tiempo sin usar protectores de oídos.

Los protectores de oídos son absolutamente necesarios cuando los niños van a cazar o participan del tiro al blanco. El sonido de un disparo puede alcanzar el mismo nivel de ruido que el motor de un avión al momento de despegar. Este nivel de ruido puede lesionar la audición del niño inmediata y permanente. Los protectores de oídos deben formar parte de los accesorios de seguridad estándar cuando su niño va a cazar o a practicar del tiro al blanco.



Los niños generalmente se cubren los oídos con las manos cuando hay mucho ruido. Aunque con esto no protegen su audición, sin embargo es una buena señal de que necesitan protectores de oídos. Tenga a mano los protectores de oídos por si encuentra sonidos muy fuertes.

¿Cómo funcionan los protectores de oídos?

Los protectores de oídos funcionan reduciendo el nivel del sonido que llega a las células ciliadas, las diminutas células sensoriales del oído interno. No bloquean el ruido del todo, sino que lo disminuyen.

Distintos tipos de protectores de oídos ofrecen diferentes niveles de protección de acuerdo a la "clasificación de reducción de ruidos", (NRR, siglas en inglés). Cuanto mayor sea la clasificación NRR, mayor será la protección que se ofrece. Si el protector de oídos tiene un NRR de 22, reduciría el ruido potencialmente dañino en un valor de 22 decibeles. Es decir, que un ruido de 100 decibeles será disminuido hasta un nivel seguro de 78 decibeles ($100 - 22 = 78$). Para más información sobre los niveles de ruido saludables y dañinos, lea la hoja informativa *¿Cuándo el ruido es demasiado ruido? ¿Cuándo empieza el ruido a causar daño?* en el sitio web:

http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol/ruidosdemasiado_alto.htm.

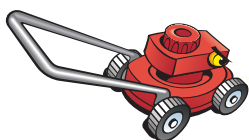
¿Qué tipos de protectores de oídos hay disponibles?

Existen dos tipos de protectores de oídos: tapones de oídos y orejeras.

Los tapones de oídos son cojines pequeños de espuma blanda o de un plástico más duro que se ajustan directamente dentro del canal auditivo. Los tapones de oídos son menos costosos que las orejeras. Muchos tipos de protectores se pueden lavar y usar varias veces. También hay protectores que son desechables. Los tapones son fáciles de cargar en el bolsillo o la cartera, y están a la mano en cualquier momento. Algunos tapones de oídos traen una cuerda para colgarlos del cuello y así los niños los tienen a la mano sin que se les pierdan. Si compra orejeras para usted y sus niños, también debe mantener a la mano un par extra de tapones de oídos.

- *Los tapones de oídos* de espuma expandible están diseñados para enrollarlos en forma de un cilindro angosto que se inserta hasta la mitad del canal auditivo. Una vez adentro, el tapón se reajusta a su forma normal hasta quedar bien ajustado al interior del canal. En el cuadro verde de la próxima página ilustra el método de tres pasos para insertar los tapones de espuma expandible. El método fue desarrollado por el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de Estados Unidos (NIOHS, en inglés).
- *Los tapones premoldeados* se fabrican a base de plástico, caucho o silicona. Estos tapones tienen forma cónica, similar a un cono de helado. Generalmente, para los niños se recomiendan los estilos de tapones que vienen en diferentes tamaños, ya que ellos necesitan tamaños más pequeños que los que usan los adultos. Al usarse correctamente, los tapones sellan bien el oído del niño sin producir incomodidad. Para ajustar los tapones premoldeados, haga que su niño extienda el brazo sobre la cabeza y hale la oreja. Con la otra mano debe insertar el tapón, meciéndolo de un lado al otro hasta quedar bien ajustado dentro del canal auditivo.

Las orejeras tienen un estilo parecido al de los audífonos. Para asegurarse de que la orejera quede cómoda y bien ajustada, la parte que va sobre la oreja generalmente está rellena de fluido, espuma o ambos. Las orejeras son más caras que los tapones, pero son más fáciles de usar para los niños. Tampoco tienen el problema de que se deslicen. Sin embargo, son incómodas para los niños con anteojos. Las orejeras a veces no se ajustan bien sobre los anteojos.



Recomendaciones para proteger la capacidad auditiva de sus hijos



Hoy en día muchos fabricantes producen tapones y orejeras en tamaños adecuados para niños. Si desea consultar en Internet una lista de estos fabricantes, haga una búsqueda usando "hearing protectors for children" (protectores de oídos para niños). Las farmacias y ferreterías cercanas a su vecindario venden algunos protectores. Compruebe que los tapones no sean muy grandes para los oídos del niño o que las orejeras no queden muy sueltas debido al tamaño de la cabeza del niño.

Para obtener la mejor protección con los tapones de espuma blanda, recuerde los tres pasos a seguir: enrollar, halar y aguantar en sitio. Debe tener las manos limpias para evitar que entren sucio y gérmenes al oído.



1. Enrollar – Use los dedos para enrollar el tapón hasta que forme un rollo o cilindro. Use una o ambas manos.



2. Halar – Con la mano opuesta, hale la parte superior de la oreja hacia arriba y hacia atrás para enderezar el canal auditivo. El tapón en forma de cilindro se debe deslizar hacia adentro fácilmente.



3. Aguantar en sitio – Con el dedo, mantenga el tapón dentro del oído. Cuente en voz alta hasta 20 ó 30 mientras espera a que el tapón se expanda y ajuste al canal auditivo. Cuando el tapón haya sellado correctamente, su propia voz quedará atenuada.

Crédito: NIOSH

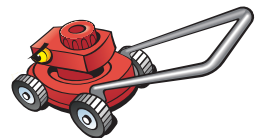
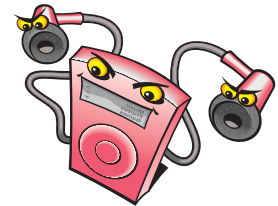
El Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés) patrocina la campaña nacional *El mundo es ruidoso. Proteja la audición de sus hijos. (It's a Noisy Planet. Protect Their Hearing.)* Esta campaña de educación pública tiene como objetivo concientizar a los padres de niños entre 8 y 12 años de edad (preadolescentes) sobre las causas y prevención de la pérdida de audición inducida por el ruido. Con esta información padres, madres y otros adultos pueden motivar a los niños a adoptar buenos hábitos auditivos mientras desarrollan otros hábitos, incluyendo el uso del tiempo libre y los hábitos de trabajo. Para aprender sobre cómo proteger su audición y la de su familia, visite el sitio web de El mundo es ruidoso (Noisy Planet): <http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov>.

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

Centro de Información del NIDCD

1 Communication Avenue
Bethesda, MD 20892-3456
Llamada gratuita: (800) 241-1044
Llamada gratuita TTY: (800) 241-1055
Fax: (301) 770-8977
Correo electrónico: NPInfo@nidcd.nih.gov

Publicación de NIH No. 09-64315
Octubre de 2009





<http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov>