

Salud *auditiva*



TIPS PARA EL CUIDADO AUDITIVO

- Adoptar comportamientos saludables, alimentarse adecuadamente, evitar el consumo de alcohol, tabaco y/o sustancias psicoactivas, reducir los niveles de ruido.
- Promover ambientes tranquilos, generando cambios en la actitud de comportamientos ruidosos (evita elevar el tono de voz).
- Hacer uso de elementos de protección personal tanto para el ruido (taladros, máquinas) como para el agua (en actividades de natación)
- Usar el reproductor musical solo una hora al día.
- Evitar usar auriculares (audífonos) dentro del oído. Los auriculares de inserción quedan muy cerca de oído, si a eso se le suma el uso desmedido del volumen, el daño es mayor porque no permiten la salida de los niveles de presión sonora. Esto no quiere decir que los auriculares no produzcan daño, pues ocurre lo mismo si no hay moderación en el uso y autocontrol en los niveles de volumen. En ese sentido, las recomendaciones son: Autocontrol en el tiempo de uso y Autorregulación en el nivel de volumen.
- Destaparse los oídos bostezando, abriendo y cerrando la boca exageradamente como cuando se tiene mucha hambre.
- Ante la presencia de un cuerpo extraño dentro del oído, dolor, secreción, inflamación, y otras afecciones respiratorias, acudir al servicio médico o aun profesional experto para evitar complicaciones auditivas.

La audición es una facultad o don que la mayoría de las personas asume como natural y permanente, hasta que comienza a perderse. Por eso debemos tener costumbres adecuadas y evitar los riesgos para que nuestro oído permanezca sano.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RID/E/VS/PP/ENT/manual-buenas-practicas-salud-auditiva-comunicativa.pdf>

Los efectos del ruido sobre la salud van desde lo fisiológico como la hipoacusia (pérdida de audición) hasta lo psicológico, factores menos evidentes como el estrés; produciendo una alteración tanto en la vida cotidiana como en lo laboral. De acuerdo con la OMS el 5% de la población a nivel mundial padecen enfermedades auditivas.

El SONIDO es definido como la sensación percibida por el órgano auditivo, que se propaga en forma de ondas, transportando energía (no materia). El RUIDO a su vez es un sonido no deseado, un subproducto indeseable de las actividades normales diarias de la sociedad, que genera la contaminación acústica; los profesionales afirman, que la exposición al ruido (más de 85 dbs) puede generar enfermedades como:

- Problemas cardiovasculares.
- Estrés.
- Depresión.
- Perturbaciones del Sueño: Insomnio.
- Pérdida auditiva.
- Acúfenos: *Sensación de zumbido en los oídos.*
- Problemas de comunicación.
- Daños al sistema nervioso.
- Socioacusia: Pérdida auditiva de origen no laboral. La ocasionan electrodomésticos o la música a todo volumen.
- Bajo rendimiento laboral.