

¡Muy fuerte! ¡Por mucho tiempo!

Los ruidos fuertes dañan la audición

La pérdida auditiva es la tercera afección crónica más común en los Estados Unidos. El número de personas que informan tener pérdida auditiva es casi el doble de quienes reportan tener diabetes o cáncer. La exposición al ruido fuera del trabajo puede dañar la audición tanto como trabajar en un lugar ruidoso. La exposición a demasiados ruidos fuertes —como usar un soplador de hojas o asistir a conciertos con volumen alto— puede causar pérdida auditiva permanente. ¡Y una vez que se pierde la audición, no se puede recuperar! Usted puede tener pérdida auditiva incluso antes de notar que está teniendo problemas. El ruido se mide en lo que se llaman decibeles (dB). Con el pasar del tiempo, escuchar sonidos fuertes a altos niveles de dB puede causar pérdida auditiva u otros problemas de audición como un zumbido permanente en los oídos. Cuanto más fuerte sea un sonido, y cuanto más tiempo usted esté expuesto a él, más probable será que dañe su audición. Cuanto más frecuentemente esté expuesto a los sonidos fuertes a lo largo del tiempo, más daño ocurre. Es importante que los proveedores de atención médica pregunten sobre la audición y les hagan pruebas a quienes tengan riesgo de pérdida auditiva.

Los proveedores de atención médica pueden:

- Preguntar a los pacientes sobre su exposición a los ruidos fuertes y si tienen dificultad para oír, y hacer pruebas de audición como parte de la atención de rutina.
- Realizar pruebas de audición cuando los pacientes presenten o reporten problemas auditivos, o derivarlos a un especialista en audición.
- Explicar cómo la exposición al ruido puede dañar la audición de forma permanente.
- Asesorar a los pacientes sobre cómo proteger la audición.

Want to learn more?

www.cdc.gov/spanish/signosvitales/PerdidaAuditiva

40 millones

Aproximadamente 40 millones de adultos de entre 20 y 69 años de edad en los Estados Unidos tienen pérdida auditiva inducida por el ruido.

1 de cada 2

Más de 1 de cada 2 adultos con daño auditivo causado por el ruido en los EE. UU. no tienen trabajos ruidosos.

1 de cada 4

Aproximadamente 1 de cada 4 adultos en los EE. UU. que reportan tener una audición entre excelente y buena ya tienen daño auditivo.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Environmental Health

Problema:

Muchas personas están expuestas a ruidos que dañan su audición.



Cuanto más frecuentemente las personas estén expuestas a sonidos fuertes, más empeora la audición a través del tiempo.

- Aproximadamente el 53 % de las personas de entre 20 y 69 años con daño auditivo inducido por el ruido reportan no estar expuestas en el trabajo.
- Aproximadamente el 24 % de las personas de entre 20 y 69 años que reportan tener una audición excelente presentan daño auditivo medible.
- Aproximadamente el 20 % de los adultos sin exposición laboral a sonidos fuertes tiene daño auditivo.

La pérdida auditiva comúnmente empeora durante años antes de que alguien se dé cuenta o la diagnostique.

- Las personas tal vez no sepan que hay actividades no laborales que pueden dañar la audición tanto como el ruido en el lugar de trabajo.
- Hay personas que se demoran en reportar la pérdida auditiva porque no saben o no quieren reconocer que tienen un problema.
- Menos de la mitad (46 %) de los adultos que reportaron tener problemas para oír habían consultado a un proveedor de atención médica sobre su audición en los últimos 5 años.

La pérdida auditiva es costosa.

Se proyecta que el costo del primer año de tratamiento para la pérdida auditiva en los adultos mayores aumente más del 500 %, de 8 mil millones de dólares en el 2002 a **una cifra estimada de 51 mil millones de dólares en el 2030.**

FUENTE: Revista de la Sociedad Estadounidense de Geriátrica, 2010.

La pérdida auditiva causada por ruidos fuertes se puede prevenir.

Aproximadamente el 70 % de las personas expuestas a ruidos fuertes nunca o casi nunca **usan protección auditiva.**

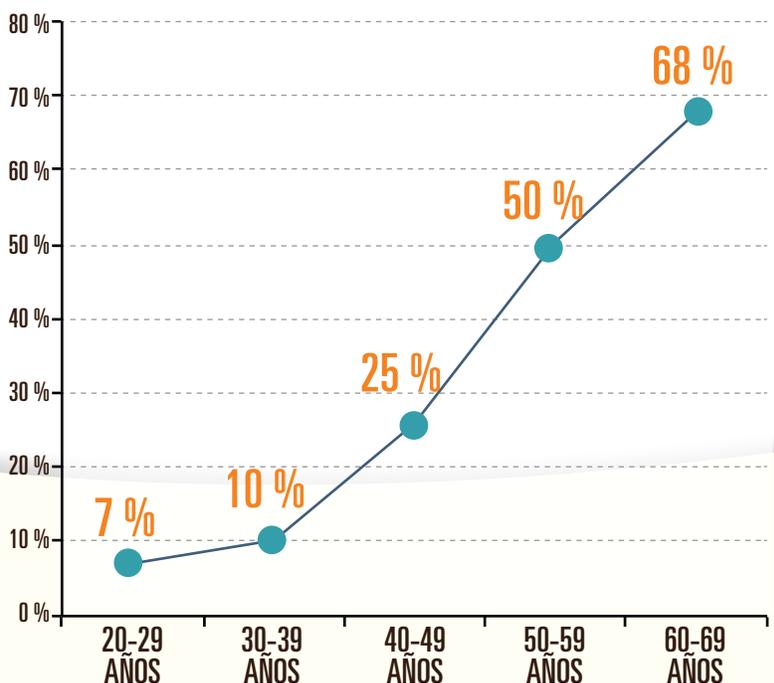
FUENTE: Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición, 2011-2012

La pérdida auditiva causa muchos problemas.

- La exposición continua al ruido puede causar estrés, ansiedad, depresión, presión arterial alta, enfermedad cardíaca y muchos otros problemas de salud.
- Algunas personas presentan un riesgo mayor de pérdida auditiva; entre ellas están:
 - ▶ Quienes están expuestos a sonidos fuertes en el hogar y en la comunidad.
 - ▶ Quienes trabajan en entornos ruidosos (especialmente si hay ruido de 85 dB o más fuerte durante 8 horas o más).
 - ▶ Quienes toman medicamentos que incrementan el riesgo.
 - ▶ Quienes son hombres.
 - ▶ Quienes tienen 40 años de edad o más.

Personas con pérdida auditiva.

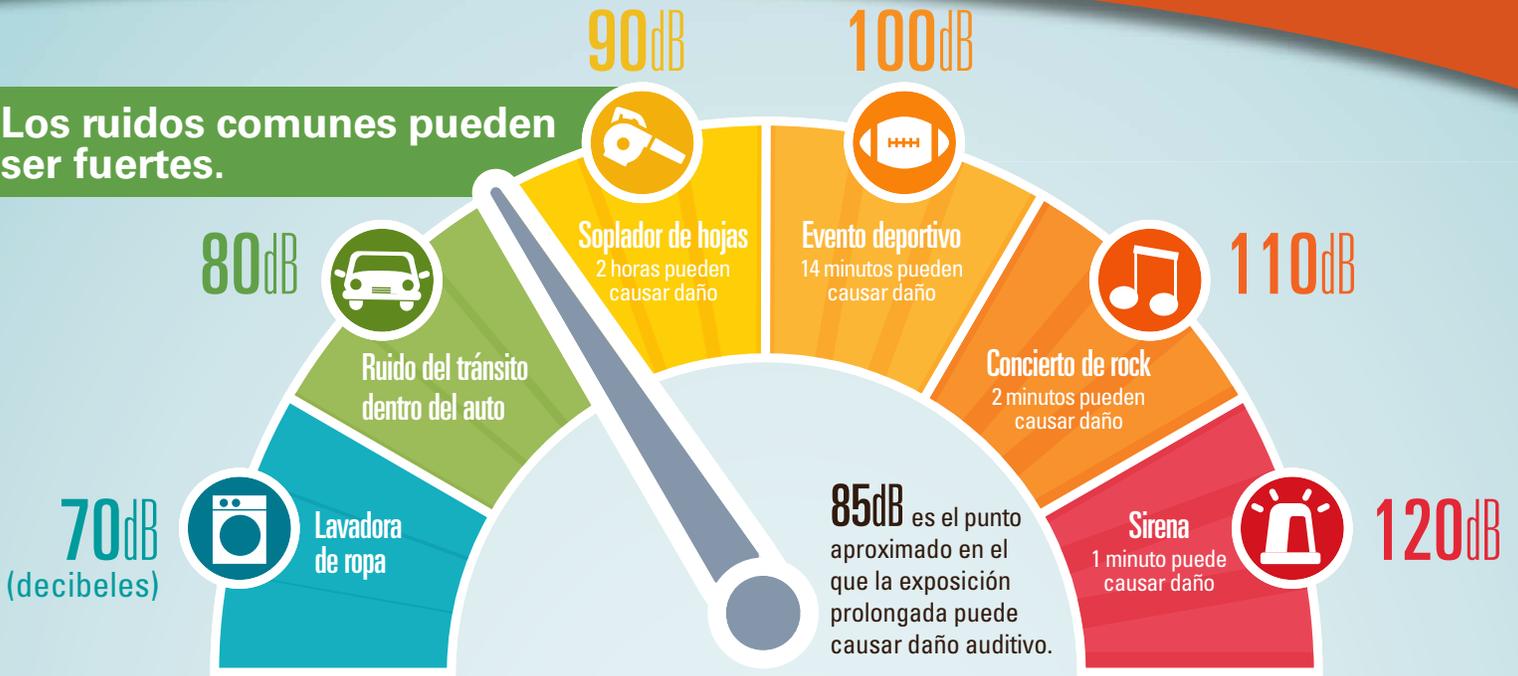
(Que no pueden oír sonidos de alta frecuencia)



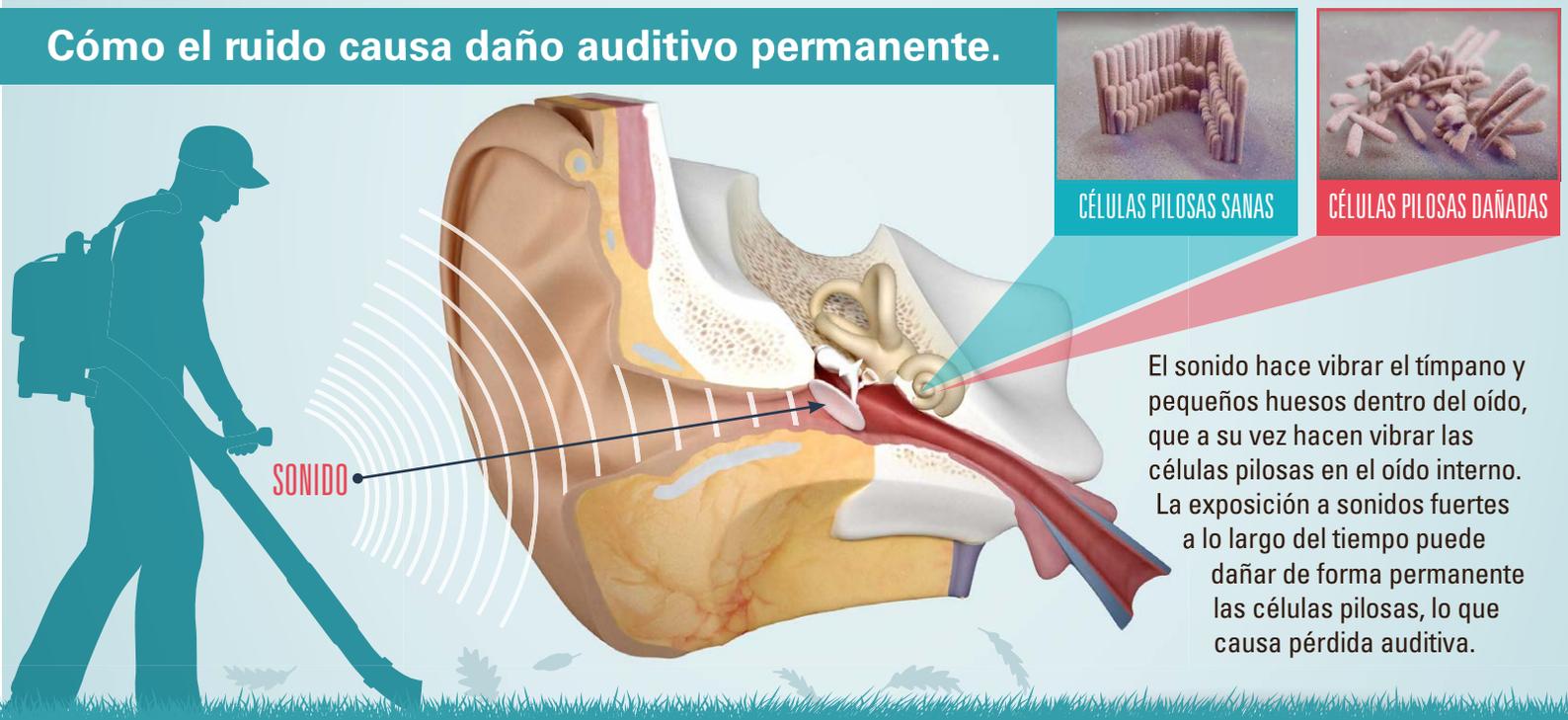
FUENTE: Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición, 2011-2012

Cómo ocurre la pérdida auditiva.

Los ruidos comunes pueden ser fuertes.



Cómo el ruido causa daño auditivo permanente.



La dificultad para oír distorsiona lo que dicen otras personas.

Lo que se dijo:

"Pepe,
¿te sientes
enfermo?"



Lo que se escuchó:

"_e_e_,
¿_e__ien_e__
en_ermo?"

¿Qué se puede hacer?



El gobierno federal hace lo siguiente:

- Monitorea la salud de la nación y establece metas para mejorarla a través de los objetivos de la iniciativa Gente Saludable 2020 con respecto a la audición.
 - ▶ Concientiza al público sobre los efectos en la salud de la pérdida de audición inducida por el ruido y sobre cómo prevenirla.
 - ▶ Hace seguimiento a la pérdida auditiva y establece estándares para proteger la audición en lugares como minas, fábricas y aeropuertos.
- Proporciona información a los proveedores de atención médica para un asesoramiento eficaz sobre la exposición al ruido y el uso correcto de la protección auditiva.
- Respalda la investigación sobre el alcance de la pérdida auditiva en los Estados Unidos, los factores que contribuyen a ella y las estrategias de prevención más eficaces.

Los proveedores de atención médica pueden:

- Preguntar a los pacientes sobre su exposición a los ruidos fuertes y si tienen dificultad para oír, y hacer pruebas de audición como parte de la atención de rutina.
- Realizar pruebas de audición cuando los pacientes presenten o reporten problemas auditivos, o derivarlos a un especialista en audición.
- Explicar cómo la exposición al ruido puede dañar la audición de forma permanente.
- Asesorar a los pacientes sobre cómo proteger la audición.

1-800-CDC-INFO (232-4636)

TTY: 1-888-232-6348

www.cdc.gov/spanish

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30329

Fecha de publicación: 7 de febrero de 2017.

Preguntas que los proveedores de atención médica pueden hacer a los pacientes.

- ¿Le resulta difícil seguir una conversación si hay ruido de fondo?
- ¿Puede comúnmente oír y entender lo que está diciendo alguien en un tono de voz normal cuando no ve la cara de esa persona?
- ¿Se siente frustrado con respecto a su audición cuando habla con familiares o amigos?
- ¿Está expuesto frecuentemente a sonidos fuertes en el trabajo o fuera del trabajo?

Todos pueden:

- Evitar los lugares ruidosos cuando sea posible.
- Usar tapones para los oídos, orejeras protectoras o auriculares que cancelen el ruido cuando estén cerca de ruidos fuertes.
- Mantener el volumen bajo cuando miren la televisión, escuchen música y usen audífonos o auriculares.
- Pedirle al médico que haga una prueba auditiva y proteger su audición del ruido.