

Muchas veces he lamentado que no podamos cerrar nuestros oídos con tanta facilidad como nuestros ojos.

Sir Richard Steel

*Escritor y político irlandés
(1672 - 1729)*

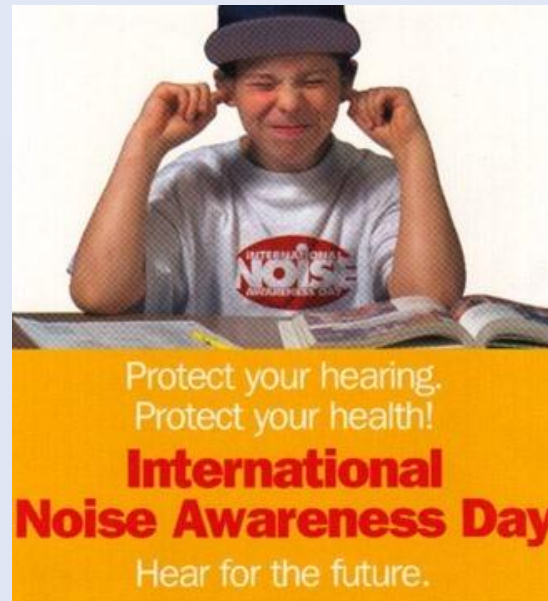




Miércoles 25 de Abril de 2012
17° Día Internacional de la Conciencia sobre el Problema del Ruido



Esta presentación no tiene sonidos.



Para que trates de apreciar el ruido que te acompaña en este momento e imaginar si existe algo que puedas hacer para disminuir su nivel.

¿Porqué es importante la audición?

La audición, junto con el habla son el principal medio de comunicación humana.



Una buena audición es fundamental para:

- Las relaciones personales.
- Los estudios.
- El desempeño en el trabajo.
- Las actividades recreativas.

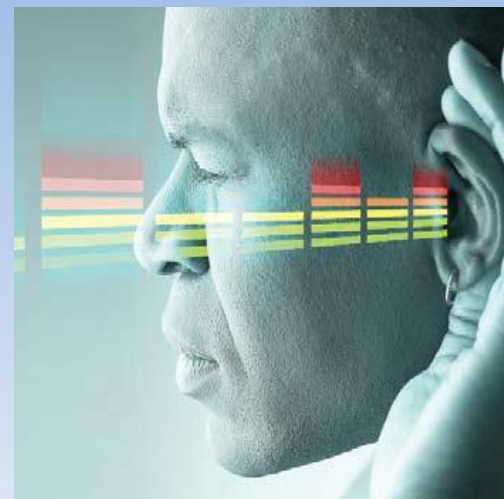
¿Porqué es importante entender la pérdida auditiva?



- La pérdida auditiva posiblemente sea la discapacidad sensorial más dañina y costosa.
- En USA se estima que el 85% de las personas con pérdidas auditiva no reciben tratamiento.
- Se trata de una discapacidad oculta, a menudo no es evidente para los demás o incluso a quienes la padecen.
- La pérdida auditiva puede ocasionar soledad y aislamiento social, factores importantes en los resultados de salud en adultos mayores.

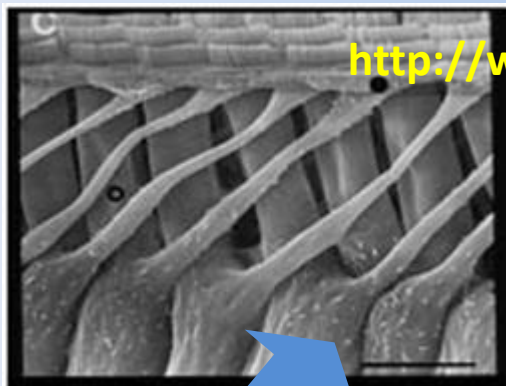
¿Porqué es importante entender el problema del ruido?

- ❖ La pérdida de audición ocasionada por el ruido (o sonido) puede ser permanente. Se conoce como *NIPTS* por sus siglas en inglés (*Noise Induced Permanent Threshold Shift*).
- ❖ Ocorre gradualmente
- ❖ Puede comenzar a cualquier edad
- ✓ Es completamente prevenible

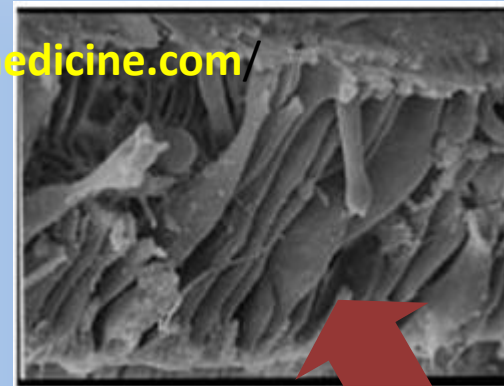


Dada la importancia de la audición, el oído humano ha adaptado algunos mecanismos de protección para evitar que se destruyan las células ciliadas, que son las células que convierten la energía acústica en impulsos nerviosos.

!!Estos mecanismos no son infalibles!!



<http://www.otomedicine.com/>



Células ciliadas en un oído normal

Células ciliadas en un oído con **NIPTS**

¿Cuáles son los límites actuales de protección al ruido laboral en Europa?

La UE estableció el nivel mínimo de seguridad (primer nivel de acción) L_{Aeq8h} en

80 dB

**para una jornada de 8 horas
de trabajo**

(o 40 horas de trabajo a la semana), en el supuesto que por debajo de este nivel equivalente en ponderación A, el riesgo para la audición es reducido.

Fuera del mundo laboral ¿qué niveles serían equivalentes?

Si asumimos que la actividad se repite por un período largo y para no poner en riesgo la audición, podemos usar el siguiente criterio:

A partir del nivel equivalente A de 80 dB, por cada 3 dB de aumento en el nivel de ruido, es necesario reducir el tiempo de exposición a la mitad.

Entonces los niveles equivalentes serían:



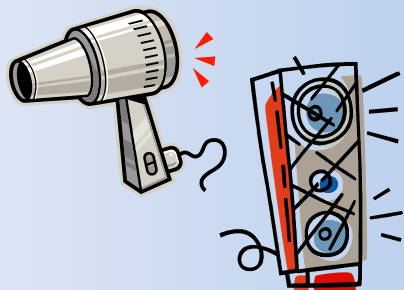
Escuchar un reproductor personal de música a 95 dB durante 15 minutos al día.

Estar en un club nocturno con sonidos de 104 dB durante 2 minutos por noche.

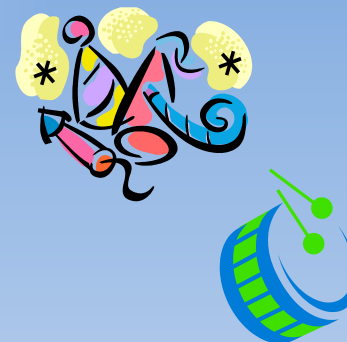


¿Qué se puede hacer para proteger la audición?

**Evitar los ruidos impulsivos
(generalmente duran menos de un segundo)**



Alejarse de las fuentes de ruido



Disminuir el nivel de ruido que generamos



Utilizar protectores auditivos

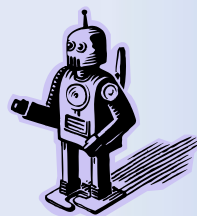
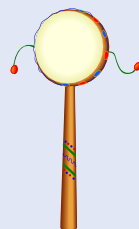
Fuentes de ruido más comunes, fuera del trabajo.

Vehículos de motor.



Equipos personales y de telefonía móvil

Electrodomésticos y equipos de entretenimiento en casa: TV, etc.



Juguetes que hacen ruidos.

Lugares ruidosos más comunes, fuera de la casa o el trabajo

Calles con tráfico, en especial vehículos pesados.



Mercados y centros comerciales.

Centros de diversión: Cines, centros nocturnos, etc.



Lugares donde se lleven a cabo conciertos.

Lo que deseamos es que reflexiones sobre los efectos del ruido en tu salud y bienestar.

Para ello te invitamos a seguir la siguiente dieta silenciosa:



Poner atención en los ruidos que producimos, y respetar el derecho de los demás a disfrutar de la paz y el silencio.

Bajar el nivel de sonido del estéreo, o sistema personal de música.

Apagar o bajar el volumen de la televisión y tener una plática tranquila.

No usar el claxon, excepto en caso de peligro inminente.

Remplazar las actividades ruidosas por otras más silenciosas como tomar una caminata o visitar bibliotecas y/o museos.



Pedir al administrador u operador de las salas de cine o gimnasio que baje el nivel del sonido.

Reducir el tiempo de exposición a eventos ruidosos, restaurantes, conciertos y clubes nocturnos (a menos que se use protección auditiva).

Usar protección auditiva si se está en un ambiente ruidoso.

Difundir esta alerta acerca de los efectos del ruido.

Escribir cartas y/o enviar correos-e a las autoridades, de modo que tomen conciencia en materia de ruido.

Y especialmente...

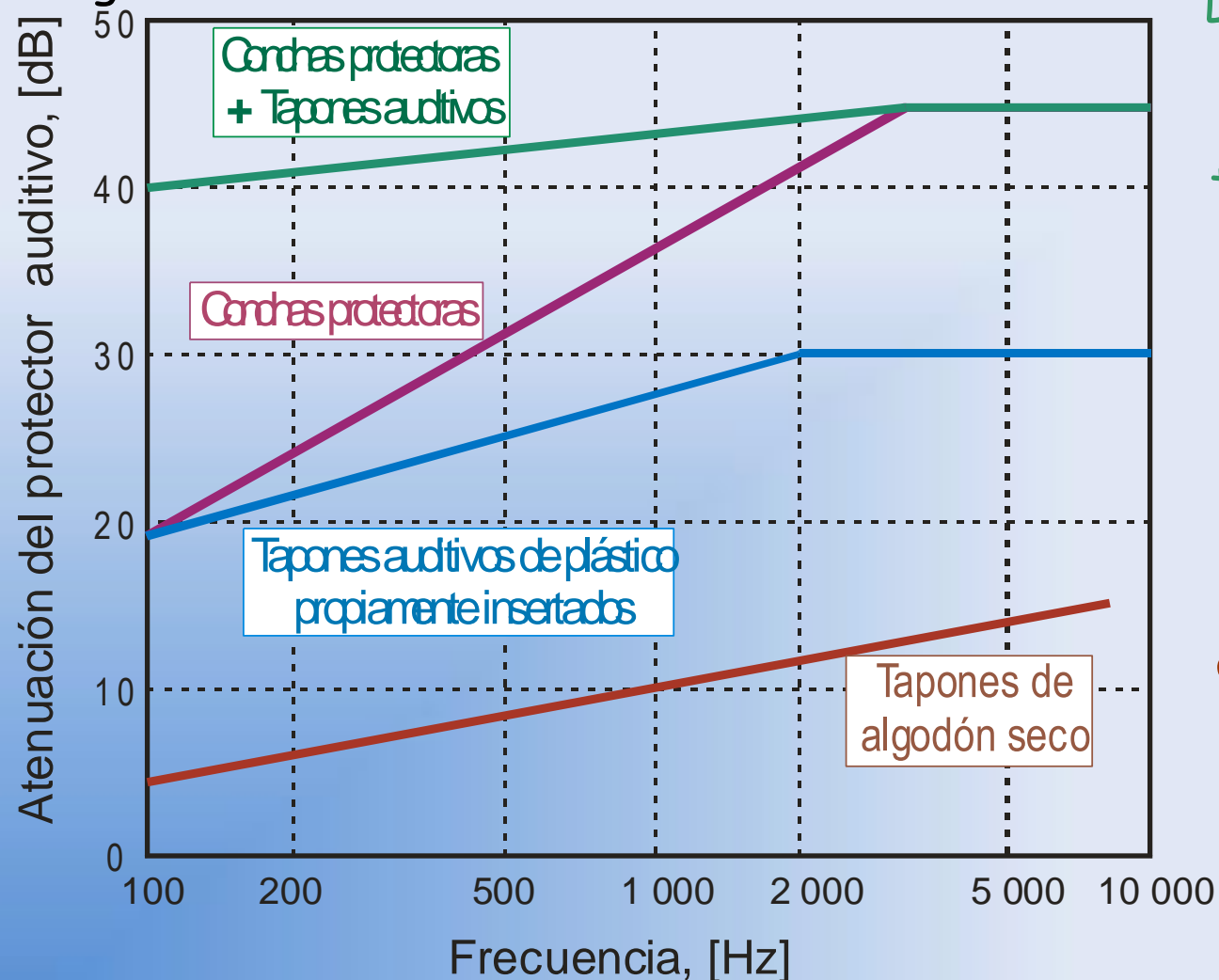


Este miércoles 25 de Abril de 2012 , de las
14h15 a las 14h16

guardar un minuto sin ruido, evitando los gritos
y la operación de equipo ruidoso.



Para proteger tu audición puedes usar como guía la siguiente figura:



Los tapones auditivos se pueden conseguir en algunas farmacias y tiendas de autoservicio.

Las conchas protectoras se pueden comprar donde vendan equipo de seguridad industrial.

Selecciona la atenuación que mejor te proteja y te permita realizar tus actividades.



Miércoles 25 de Abril de 2012
17° Día Internacional de la Conciencia sobre el Problema del Ruido



El INAD es apoyado por un grupo de especialistas en acústica del CENAM, entre otros en México. Tenemos varios años participando en el INAD y hemos desarrollado esta presentación para difundir y concientizar a las personas sobre el problema del ruido y sus efectos.



<http://www.cenam.mx>

Por favor, ayúdanos a difundir esta presentación.

