



Cartilla

para la Salud Auditiva

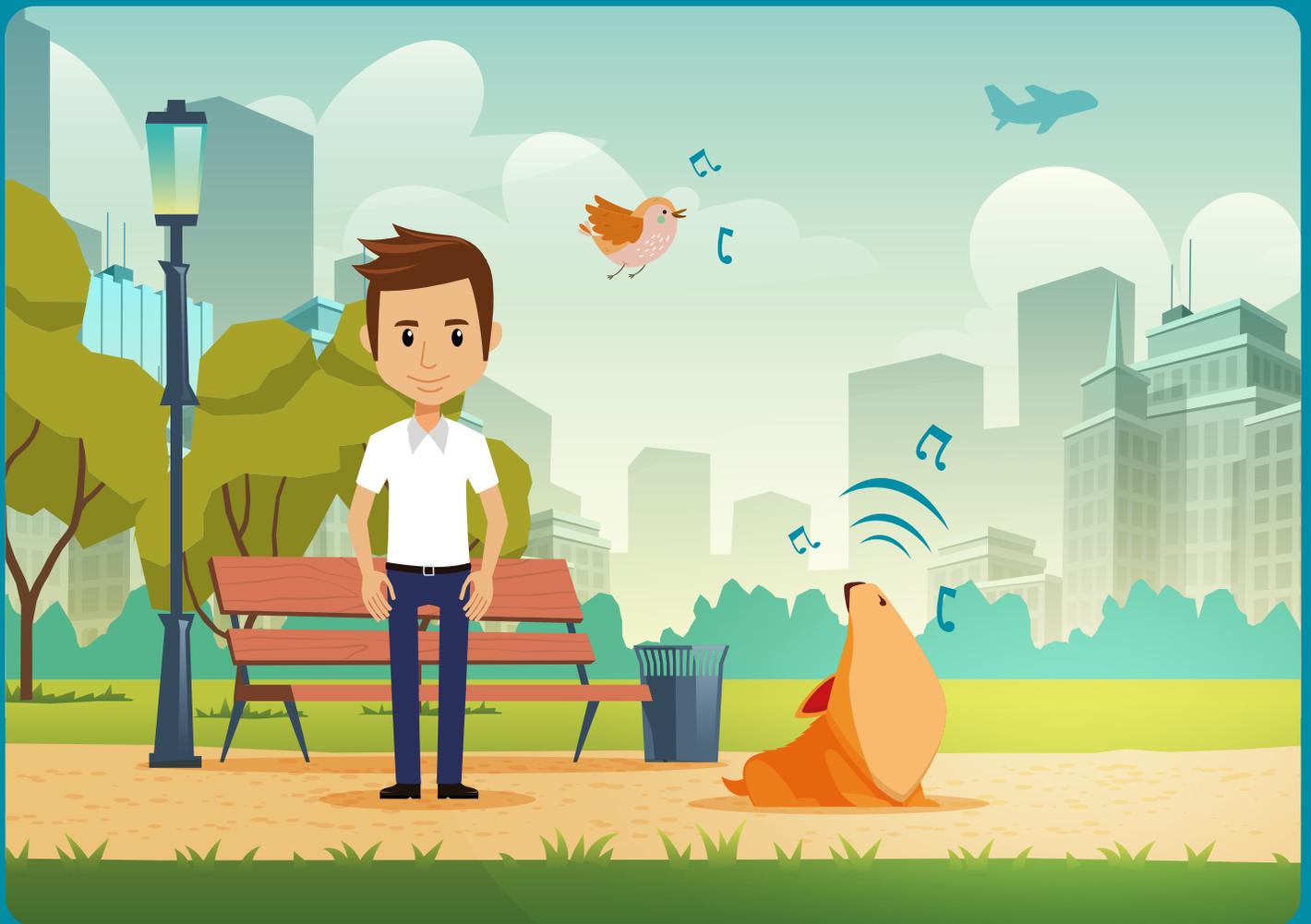


Colmena
Seguros



UNA EMPRESA DE
FUNDAÇÃO
GRUPO SOCIAL

Cartilla para la Salud Auditiva



Los sonidos se abren paso a través del oído para que capturemos de otra forma el mundo (los entornos, las personas y el ambiente), y estos contribuyen a favorecer el desarrollo del lenguaje y las aptitudes cognitivas.



Recomendaciones sobre la salud auditiva



La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 5% de la población mundial padece de pérdida de audición discapacitante (aproximadamente 432 millones de adultos y 34 millones de niños). Debido al aumento y al envejecimiento de la población mundial, el número de personas con pérdida auditiva está creciendo a un ritmo acelerado.

Las personas que presentan problemas de oído, audición o vértigo con mayor frecuencia son las que se encuentran entre el rango de 27 a 44 años, y de 60 años o más. Sin embargo, es necesario cuidarse el oído y la audición durante toda la vida.



En Colombia, entre 2011 a 2018 se registró un aumento en el número de diagnósticos de hipoacusia neurosensorial bilateral (pérdida auditiva), siendo esta la primera causa de enfermedad del oído y de la apófisis mastoides. La OMS estima que a 2050, si no se toman medidas, el número de personas con pérdida auditiva a nivel mundial podría duplicarse.

Entre las causas más frecuentes de hipoacusia se encuentran: factores genéticos, complicaciones en el embarazo y el parto, enfermedades infecciosas, infecciones crónicas en el oído, el uso de determinados medicamentos, la exposición al ruido excesivo y el envejecimiento.



Actualmente, miles de personas corren el riesgo de padecer pérdida de audición por el uso nocivo de aparatos de audio personales, como teléfonos inteligentes y reproductores. La costumbre emergente de escuchar música a gran volumen y por periodos prolongados significa una seria amenaza para la audición.

Con los eventos actuales de COVID-19, muchas personas han iniciado modalidades de trabajo o estudio en casa que exigen el uso de tecnologías auditivas para el desempeño laboral y social; por eso, todos debemos tomar parte sobre nuestra salud auditiva.



Recomendaciones sobre la salud auditiva



La intensidad del sonido se mide a través de decibeles (dB) y está relacionada con la capacidad de resistencia del oído al ruido, es decir, lo máximo que este pueda soportar.

La exposición de las personas a altos niveles de ruido está directamente asociada a la pérdida de la audición, a la alteración de la salud, de la tranquilidad y del bienestar, provocando estados de estrés, pérdida del sueño, ansiedad, depresión y cambios en el comportamiento, llegando a conductas agresivas y baja productividad.

En Colombia se ha establecido que el máximo ruido permitido durante las horas del día en las zonas residenciales es de 65 decibeles (dB); en zonas comerciales e industriales, hasta 70 dB; y, en zonas de tranquilidad, 45 dB; mientras que en las noches, el máximo permitido es de 45 dB en zonas residenciales; 60 dB, en comerciales; 75 dB, en industriales; y 45 dB, en tranquilidad.

La exposición involuntaria a sonidos prolongados o repetitivos de por lo menos 85 dB puede causar la pérdida auditiva inducida por el ruido.



Una conversación normal mide aproximadamente 30 decibeles. Las fuentes de ruido fijas y móviles pueden causar hipoacusia por influencia del ruido, ya sea proveniente de la música a elevados niveles en bares y conciertos, o de los reproductores de audio; también de las motocicletas y armas de fuego, que emiten de 80 hasta 150 decibeles. Un solo impacto de ruido a altos decibeles podría ser el causante de que una persona se quede sorda.

Esta es la regla de oro: para una audición segura, maneja entre 60 - 40 dB.

Autorregula	El uso del reproductor musical a máximo 60 minutos durante el día.
Autocontrola	El volumen a menos de 40 dB.



¿Qué es una audición sana?

Es poder escuchar de manera natural los sonidos del ambiente, el habla y el lenguaje.



Recomendaciones para tener una audición sana



- Ten buenos hábitos, cuida y protege el oído, y la audición.
- Identifica los factores de riesgo de pérdida auditiva, adopta conductas protectoras de la audición.
- Conoce la importancia de asistir a los controles periódicos con los especialistas del oído y la audición para su valoración.
- Atiende las medidas anticipatorias al daño en el curso de la vida y las recomendaciones de los servicios de salud.
- Evita la exposición a altos niveles de ruido y haz uso de los Elementos de Protección Personal (EPP), cuando sea necesario.
- Promueve los ambientes tranquilos como entornos protectores de la salud auditiva.
- Genera acuerdos de convivencia para que no causes ruido innecesario a los demás.



Recomendaciones auditivas responsables y seguras

La tecnología nos hace la vida más fácil; sin embargo, los auriculares pueden generar daño de las células ciliadas del oído debido a la presión sonora que ejerce el nivel de volumen, ocasionando la pérdida auditiva. El uso a alto volumen de auriculares para escuchar música contribuye al daño irreversible en las células ciliadas debido a la presión sonora que ejerce el nivel de volumen cerca del oído, ocasionando la pérdida de la audición.

Recomendaciones para evitar este daño



- Mantén el volumen bajo: el volumen recomendado de cualquier sonido está por debajo de los 85 decibeles para una duración máxima de ocho horas al día. Respeta los niveles seguros de exposición al ruido, para esto ajusta los aparatos de audio personal a un nivel cómodo en un ambiente tranquilo, de modo que no supere el 60% del volumen máximo.
- Limita el tiempo diario de utilización de los aparatos de audio personales (auriculares o audífonos). Aunque es importante mantener el volumen bajo, la limitación del uso de aparatos de audio personales a menos de una hora al día contribuirá enormemente a reducir la exposición al sonido. Oír música a más de 110 decibeles puede provocar pérdida auditiva precoz. Limita el tiempo de exposición a reproductores de música personales (incluidos los teléfonos móviles) a 40 horas semanales, si el nivel de presión sonora es de 80 dB y a cinco horas semanales, en caso de que sea de 89 dB.
- Limita el tiempo que dedicas a actividades ruidosas. En lugares ruidosos, mantente lo más lejos posible de fuentes de sonido como parlantes o altavoces. Trasládate a lugares más silenciosos o a campo abierto para reducir el nivel de exposición. Establece métodos de trabajo que reduzcan la necesidad de exponerse al ruido y elige equipos de trabajo adecuados que generen el menor nivel de ruido posible.
- Acude a un profesional especializado en salud auditiva, en caso de presentar dificultad para oír sonidos agudos como el timbre, el teléfono o el despertador; para entender el habla, sobre todo por teléfono; o para seguir conversaciones en ambientes ruidosos como restaurantes o reuniones sociales. Ten en cuenta que la transmisión del sonido se verá afectada por el uso del tapabocas.



Recomendaciones auditivas responsables y seguras

- Consulta al otorrino en caso de presentar inflamación, dolor, taponamiento, zumbidos, secreción de oído o percepción de disminución de la audición (por ejemplo, cuando percibes dificultad para seguir una conversación o tienes la necesidad de subir el volumen de la televisión).
- Reconoce si tienes dificultades de comunicación, atención o aprendizaje, y acude al otorrino. Te recomendamos acudir a revisión de manera periódica, al menos una vez al año, si existen factores de riesgo como antecedentes familiares, medicamentos ototóxicos o exposición a ambientes ruidosos. A partir de los 50 años, realízate una prueba de audición.
- No te expongas ni uses equipos que produzcan sonidos distorsionados o con altos niveles de volumen.
- Identifica las fuentes de ruido; conoce tus derechos y exige el respeto de los mismos para el control y manejo del ruido de cada lugar. Evita los ruidos impulsivos (petardos, disparos, etc.).
- Utiliza correctamente los EPP adecuados para cada tipo de ruido. Si la intensidad del ruido es alta, incluso con protección, verifica los tiempos de exposición.



- No te automediques ni te apliques remedios caseros, o sustancias en los oídos. Esto solo debes realizarlo bajo indicación médica. No introduces elementos extraños en los oídos como bastoncillos u otros objetos.
- Para la limpieza del oído solo te aconsejamos limpiar la parte más externa del oído con una toalla o gasa. Nunca introduces objetos extraños para su limpieza ni rascado. Si necesitas una limpieza frecuente, acude a un profesional para tal fin.
- Evita los golpes: presta especial cuidado a los deportes de contacto que pueden provocar traumatismos en la zona del oído y ocasionar problemas auditivos. En caso de golpe o traumatismo directo en la zona del oído, consulta al especialista.

El tratamiento de una pérdida auditiva es individual y lo realiza el especialista, de acuerdo con el tipo de pérdida auditiva de cada persona.

Fuentes

- <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-cuenta-con-ruta-de-atencion-para-salud-auditiva.aspx>
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-bucal-visual-auditiva.aspx>
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ET/cartilla-audicion.pdf>
- https://www.minsalud.gov.co/CC/Campanas/Piezas_-_Dia_mundial_de_la_audici%C3%B3n.zip
- <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/audicion-sana-y-segura-en-el-curso-de-vida.aspx>
- <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Detecte-a-tiempo-las-dificultades-auditivas.aspx>
- <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Ruido-excesivo-en-entornos-una-de-las-principales-causas-para-perdida-auditiva.aspx>
- <https://www.acorl.org.co/>
- <https://seorl.net/consejos-cuidados-oido/>
- <https://ent.cochrane.org/news/covid-19-coronavirus-disease-ent-hearing-balance>



Colmena Seguros



Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

