



# **Cuidados del oído y la audición para todos .Hagamoslo una realidad.2023**

Exposición de la juventud al ruido de entretenimiento daña la audición

LA PÉRDIDA DE AUDICIÓN INDUCIDA POR EL RUIDO PUEDE PREVENIRSE.

## **1.- Daño de audición por ruido de entretenimiento**

4ª. discapacidad por daño auditivo (hipoacusia)

La principal causa evitable de discapacidad auditiva permanente en todo el mundo es el ruido excesivo.

El ruido excesivo es parcialmente la causa en más de un tercio de las personas con discapacidad auditiva.

En 2020 OMS calculó que 1 billón de jóvenes entre 12 a 35 años están en gran riesgo de pérdida auditiva por exposición a ruido con motivos de entretenimiento (auriculares, conciertos, fiestas y antros)

Más de 40 millones de personas entre 20 y 69 están afectados por ruido no laboral.

Vías de transmisión de sonido :  
aérea(aire) vía ósea(huesos)

### Partes del oído

Oído externo: oreja, conducto auditivo externo

Oído medio: tímpano, huesecillos (martillo, yunque y estribo)

Oído interno: cóclea (nervio auditivo) y laberinto (nervio vestibular)

## **2.-Ruido: información auditiva**

a) Ruido laboral y cotidiano

b) Ruido de entretenimiento: audífonos, fiestas, conciertos

### Medidas de Sonido:

**Volumen:** Medida de Decibel a partir de 0 decibeles.

**Frecuencia:** Medida de tonos en hercios o ciclos por segundo

**Audiometría:** examen médico integral con medición de la audición:

tonos agudos hasta 8 mil hercios o ciclos por segundo

tono graves hasta 125 hercios

**Audición sana** mínimo **20 Decibeles** en todas las frecuencias de **125 a 8 mil hercios**.

Espacios en donde se expone al ruido: lugares cerrados más nocivos.

Medidas habituales:

Conversación 60 dBs

**A partir de 85 dBs puede haber daño**

Licuada 55 A 100 dBs

Concierto de rock 110 dBs

Disparo 140 dBs cohetes

uno de cada 6 adolescentes perdida de 25dBs

### Exposición a Ruido

Los sonidos fuertes y/o frecuentes del ruido de entretenimiento dañan el nervio auditivo temporal o permanentemente:

zumbido en el oído (tinnitus o acufeno)

pérdida de audición (hipoacusia)

trauma acústico (golpe de sonido)

mareo

dolor

Hipoacusia ocasiona:

Alteración en la calidad de vida diaria.

Comunicación

Aislamiento

Depresión

**La pérdida de audición debida al ruido no se recupera.**

### Examen personal

1.-Trabajas en un lugar ruidoso

2.-Escuchas música a través de auriculares

3.-Frecuentes lugares con música amplificada por ejemplo discotecas, conciertos, o clases de gimnasia, fiestas.

4.-dificultad para oír tonos agudos

5.-dificultad para seguir conversaciones

6.-usa aplicaciones para control de ruido

7.-usa aplicaciones para medir audición

### **3.-Escucha seguro**

-Escuchar sin riesgo previene pérdida de audición.

-Audífonos a 60% del volumen máximo 2 horas.

-Tapones para lugares ruidosos

-La conciencia sobre los efectos nocivos del ruido en la audición

-Educación y conciencia sobre la prevención y el control de los efectos inducidos por el ruido.

Las personas con pérdida de audición pueden recurrir a dispositivos auditivos y servicios de rehabilitación.

### **Reglas para escuchar con seguridad**

1.-Mantén el **volumen bajo**. Mas alto volumen, más corto será el tiempo de escucha con seguridad.

Bajando el volumen o protegiendo el oído, se puede escuchar durante más tiempo sin dañar la audición.

Ajusta el nivel de volumen de tu dispositivo a no más del 60% del máximo.

- 2.-Utiliza **auriculares bien ajustados** y con anulación del ruido (Concha)
- 3.-**Protege tus oídos** de los sonidos fuertes (cohetes, armas de fuego)
- 4.-Utiliza **taponés** para los oídos en lugares ruidosos.
- 5.-**Aléjate de las fuentes de sonido**, como los altavoces.
- 6.-**Limita el tiempo** dedicado a actividades ruidosas en un lugar ruidoso.
- 7.-Haz **descansos regulares** en una zona tranquila.
- 8.-**Limita** el uso diario de **dispositivos de audio** personales
- 9.-**Controla los niveles de audición**
- 10.-Elige **dispositivos** con funciones de **escuchar sin riesgo** incorporadas.

11.-Utiliza **aplicaciones** para controlar tu exposición al sonido.

Comprueba tú mismo tu **audición** con aplicaciones como hearWHO.

Aplicación en teléfono hearWHO

Aplicación de sonómetro

12.- Pon atención a las señales de advertencia

13.- Haz revisiones auditivas periódicas una vez al año.Acude a un médico especialista en Audiología y Foniatría si no superas la prueba de audición o presentas signos de pérdida de audición.

La pérdida auditiva inducida por el ruido es una importante prioridad de salud pública porque, a medida

que la población es más longeva se unen más factores.

Campañas mundiales para prevenir daño auditivo.



**TRATAMIENTO MÉDICO FONIATRICO  
DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA**

DE AUDICIÓN, LENGUAJE Y VOZ PARA BEBÉS  
DESDE 3 MESES HASTA NIÑOS Y NIÑAS  
DE 5 AÑOS



Elaborado por Dra. Rosa Eugenia Chávez Calderón  
Directora General del Centro de Foniatría y Audiología

Minerva 104-501 ☎ (52)5556 632073 📞 5554002770  
Col. Florida Ciudad de México. México.

🌐 [www.centrodefoniatria.com](http://www.centrodefoniatria.com) ✉ [eugeniachavez@hotmail.com](mailto:eugeniachavez@hotmail.com)

**f** centrodefoniatria, drarosaeugeniachavez, worldvoicedaymexico, diamundialdelavozmexico

**t** @dradelavoz

**YouTube**  
VIVA LA VOZ