

   /BACiudadVerde [buenosaires.gob.ar/agenciaambiental](https://buenosaires.gob.ar/agenciaambiental)

# BUENAS PRÁCTICAS PARA LA SALUD AUDITIVA



La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en el año 1986 que la pérdida auditiva por exposición excesiva a ruido es una de las enfermedades irreversibles más frecuentes. Más de 1.100 millones de jóvenes en el mundo están en riesgo de sufrir pérdidas de audición a causa de usar en forma reiterada dispositivos electrónicos y auriculares a niveles sonoros más altos que el recomendado, mientras que ya hay más de 43 millones de jóvenes entre 12 y 35 años con discapacidades auditivas. Los especialistas señalan que esto se debe principalmente al aumento de los niveles de ruido en el entorno que nos rodea, tanto laboral como debido a una exposición voluntaria a ruidos excesivos en entornos recreativos.

### **Aspectos nocivos del ruido sobre la salud de las personas:**

- El ruido afecta tanto la salud física como psicológica.
- El desempeño en ambientes ruidosos o el hábito de escuchar música a niveles sonoros elevados pueden causar el deterioro prematuro de las funciones auditivas.
- Existe una relación directa entre el nivel de ruido al que se encuentra expuesto un trabajador y el aumento del riesgo de accidentes, tanto por enmascaramiento de sonidos que advierten algún peligro próximo o provenientes de alarmas que indican señales de advertencia.
- Trauma Acústico: Fenómeno ocasionado por la presencia de un sonido intenso, da como resultado un ensordecimiento temporario o permanente.
- Perturbación del sueño: Es el mayor efecto del ruido medioambiental (considerando en número de personas afectadas), incluyendo insomnio.
- Rendimiento: El ruido afecta adversamente el rendimiento de tareas asociadas al intelecto.
- Otras consecuencias del ruido son:
  - Irritabilidad y malestar generalizado
  - Aumento de la tensión muscular
  - Taquicardia y aumento de la presión sanguínea
  - Efectos negativos sobre el metabolismo
  - Estrés y trastornos de ansiedad
  - Hipertensión arterial
  - Problemas gástricos
  - Fatiga física y mental
  - Limitaciones en la correcta comunicación oral.
- La exposición continua a niveles elevados de ruido puede ocasionar dificultades transitorias para la comunicación oral (siendo necesario elevar el tono de la voz), como también permanentes, tales como inconvenientes para comprender palabras



(pérdida de la inteligibilidad), imposibilidad de escuchar con claridad la radio, televisión, entre otros.

- Puede ocasionar desplazamientos permanentes de los umbrales auditivos, de carácter irreversible, debido a la acumulación gradual del daño a lo largo del tiempo.
- Los ruidos muy intensos y súbitos pueden lesionar el mecanismo de transmisión del oído medio (tímpano, martillo, yunque y estribo) o dañar bruscamente el oído interno.

## CONSEJOS ÚTILES A TENER EN CUENTA

### En general:

- Adoptar conciencia activa sobre la problemática de ruido ambiental.
- En caso de realizar actividades privadas o comerciales que puedan producir molestia por ruido o vibraciones, tales como música, fiestas, instalaciones de locales, maquinaria industrial, etc., es recomendable tomar medidas de aislamiento tendientes a evitar emisiones sonoras no deseadas por los vecinos.
- Evitar exposiciones a niveles elevados de ruido durante un tiempo prolongado. En caso de ser inevitable, utilizar protectores auditivos y/o procurar un descanso auditivo apropiado en entornos más silenciosos.
- Evitar el uso de auriculares a niveles elevados, en especial en ambientes con niveles excesivos de ruido (tales como sectores muy ruidosos de la vía pública o ambientes en los que se empleen sistemas de sonido).

### En el trabajo:

- Realizar consultas periódicas con especialistas en salud auditiva a fin de efectuar los chequeos que sean necesarios.
- Capacitar al empleado para que conozca los peligros y efectos del ruido a su salud.
- Controlar los niveles de ruido generados por las principales fuentes de ruido para determinar las acciones a realizar (control, mantenimiento, reemplazo de maquinarias, sustitución de procesos, medidas de mitigación, entre otras).

### En el hogar:

- Evitar niveles elevados generados por electrodomésticos tales como radio, televisión y reproductores de audio.
- En caso de electrodomésticos de “línea blanca” (vinculados a la cocina, limpieza del hogar y ventilación) realizar el correspondiente chequeo para evitar la emisión de niveles de ruido indeseados.



- Procurar que el ruido provocado por las actividades realizadas en el hogar no interfiera con las actividades del resto de los habitantes y el vecindario.
- Desarrollar las actividades más ruidosas durante el día.

**En el vehículo:**

- Verificar periódicamente el estado del silenciador del sistema de escapes, el sistema de frenos y los amortiguadores del vehículo.
- Utilizar el transporte público en aquellos casos en los que se pueda evitar el uso individual del automóvil.
- Fomentar el uso de medios de transporte sustentables, como por ejemplo la bicicleta.

