

Guía de Buenas Prácticas para la Salud Auditiva durante la Cuarentena

Motivo de la cuarentena obligatoria, la vivienda pasó de ser un espacio de descanso y esparcimiento a convertirse además en el lugar de trabajo y centro educativo. Como es sabido, el ruido afecta adversamente el rendimiento de tareas asociadas a la concentración y al intelecto, por lo cual resulta de vital importancia tomar conciencia activa sobre la problemática de la contaminación acústica en estos tiempos. La lucha contra el ruido requiere de la concientización y contribución ciudadanas; se trata de una acción individual y colectiva. *“El ruido no lo hacen solo los demás: lo hacemos todos.”*

Se presenta a continuación un listado de consejos y medidas recomendadas a fin de controlar, disminuir y evitar la contaminación acústica y la trascendencia de ruidos molestos dentro del hogar.

Consejos generales:

1. Controlar y restringir todo tipo de actividad que ocasione ruidos molestos, especialmente durante el período nocturno o en horarios de descanso.
2. Procurar que el ruido provocado por las actividades realizadas en el hogar no interfiera con las actividades del resto de los habitantes y las del vecindario.
3. Limitar conversaciones a volumen alto y ruidos excesivos, especialmente en pasillos de edificio y en cercanías a los ingresos de departamentos vecinos.
4. Evitar golpes sobre superficies rígidas. En el caso de realizar actividades físicas, se aconseja el uso de alfombras o colchonetas para reducir el impacto por transmisión estructural.
5. Escoger divertimentos o juegos que no generen ruidos molestos. En caso de no ser posible, seleccionar aquellos que dispongan de un control de volumen y adecuarlo correctamente.
6. Capacitar a todas las personas dentro del grupo de convivencia a fin de que conozcan los efectos y peligros del ruido en la salud y el bienestar.
7. Siempre que sea posible, realizar consultas con especialistas en salud auditiva a fin de efectuar los chequeos que sean necesarios y evitar daños permanentes en la audición.
8. Promover el uso de espacios silenciosos para las tareas que requieran mayor concentración (entre ellas, trabajo y estudio) de la misma forma que se haría con espacios destinados al descanso.

Sobre el uso de electrodomésticos y mobiliarios:

1. Mantener puertas y ventanas cerradas en caso de emplear electrodomésticos que generen niveles de ruido elevados (licuadoras, procesadoras y afines).
2. Apartar todo tipo de electrodoméstico que origine ruidos o vibraciones por transmisión estructural que se encuentren en paredes o sectores que limiten con viviendas vecinas.
3. 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.
4. Control, mantenimiento y reemplazo de electrodomésticos que posean niveles sonoros que superen los estándares de ruido para dichas maquinarias.
5. En caso de mover muebles pesados o realizar labores que involucren herramientas generadoras de ruidos o vibraciones, hacerlo exclusivamente durante el período diurno, evitando especialmente este tipo de actividades durante la noche.
6. Restringir el tiempo de uso para electrodomésticos de altos niveles de ruido, con especial atención durante el período nocturno.
7. Se recomienda mantener a un nivel moderado el volumen de televisores y videojuegos durante su empleo. En caso de personas con hipoacusia o dificultades para oír, se recomienda activar subtítulos en lugar de subir el volumen cuando sea posible.

Sobre el uso de herramientas y maquinaria:

1. Se recomienda tomar medidas de aislamiento en lugares destinados al uso de herramientas (sobre todo en espacios como talleres o galpones), a fin de evitar emisiones sonoras no deseadas hacia otros ambientes interiores.
2. Controlar y reducir el tiempo de funcionamiento de las principales fuentes de ruido dentro del hogar (motores, bombas o compresores).
3. Se aconseja mantener ventanas y puertas cerradas durante el empleo de herramientas que generen niveles de ruido elevados (sierras, taladros, martillos y todo tipo de maquinaria percutora).
4. Ante el empleo de herramientas o electrodomésticos con alto nivel de ruido, evitar exposiciones durante tiempos prolongados. En caso de ser inevitable, utilizar debidamente protectores auditivos y cumplir posteriormente con un descanso auditivo apropiado.

Sobre el uso de música amplificada e instrumentos:

1. Evitar niveles elevados generados por dispositivos tales como radios, televisores, reproductores de audio y todo tipo de cadena electroacústica dentro del hogar.
2. Evitar el uso de auriculares a niveles elevados, más aún en ambientes con preexistencia de niveles altos de ruido.
3. En caso de emplear instrumentos musicales, se recomienda hacerlo en espacios aislados acústicamente y debidamente acondicionados para tal fin, evitando la trascendencia de ruidos molestos hacia usos linderos. De no ser posible, ejecutar los mismos a un nivel moderado y únicamente durante el período diurno.
4. Siempre que sea posible, se aconseja el uso de sordinas y silenciadores al momento de ensayar con un instrumento musical que no admita amplificación.
5. Si se dispone de un sistema de amplificación para instrumentos, ajustarlos al mínimo nivel que permita escucharlos con claridad, o bien recurrir al uso de auriculares a niveles moderados.
6. En caso de reproducción de música mediante cadenas electroacústicas, respetar los horarios y sus límites máximos permisibles en ambiente interior, especialmente durante el período nocturno. Evitar totalmente su propagación desde terrazas, balcones o patios internos, como así también impedir su trascendencia por vía estructural hacia paredes linderas.