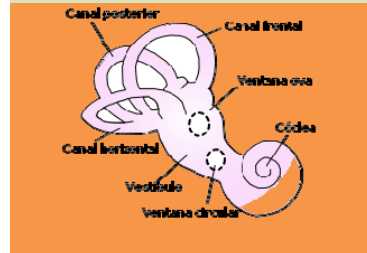


## Los Oídos – Formas de Proteger su Audición

Una vez que la audición se daña, frecuentemente no se puede recuperar. Unas de las muchas causas del daño de la audición incluyen:

- **Ruido** – el sonido es recogido por un pequeño órgano de forma espiral llamado caracol o cóclea el cual situada en el oído interno. Miles de pequeños vellos en este perciben la vibración y pasan el mensaje al cerebro a través del nervio coclear. Estos sensibles vellos se pueden dañar por ruido excesivo. El tejido cicatrizado que resulta de este daño no puede conducir el sonido. El zumbido o pitos en los oídos (**acúfenos o tinnitus**) después del estallido de un ruido fuerte es una señal de advertencia de que sus oídos han estado sobrecargados.
- **Fármacos** – ciertos químicos y medicamentos pueden dañar su audición si se toman por largos periodos de tiempo.
- **Enfermedades** – algunas enfermedades, tales como el sarampión y las paperas, la rubiola (sarampión alemán) y la meningitis, pueden causar la pérdida de la audición.
- **Lesiones** – incluyendo perforación del tímpano, fractura de cráneo o grandes cambios en la presión del aire (barotrauma).

La **cóclea** (también conocida como **caracol**) es una estructura en forma de tubo enrollado en espiral, situada en el oído interno. Forma parte del sistema auditivo de los mamíferos. En su interior se encuentra el órgano de Corti, que es el órgano del sentido de la audición.



### Acúfenos o tinnitus

Se define el acúfeno como la percepción de un sonido sin que exista fuente sonora externa que lo origina. Se trata de un síntoma, no de una enfermedad y no debe ser confundido con alucinaciones auditivas. Puede afectar a uno de los oídos, a los dos o referirse a la cabeza, y percibirse como un tono puro y sencillo o, con más frecuencia, como ruidos complejos (murmullo de mar, chorro de vapor, grillo, timbre, etc.)

## ***Ruido intenso***

Es un error creer que solo un ruido suficientemente intenso como para causar dolor de oído puede hacer daño. El oído interno puede ser perjudicado por el ruido, aun cuando no le envía una señal de dolor. Una regla de oro es: si usted tiene que gritar para ser escuchado por encima del ruido, eso es un daño potencial.

Sugerencias sobre cómo proteger sus oídos del ruido:

- Evite la exposición al ruido siempre que puede.
- Consulte con su coordinador de salud y seguridad ocupacional si usted está preocupado por los niveles de ruido en el lugar de trabajo.
- Cuando sea inevitablemente estar expuesto a ruidos fuertes, use el equipo personal para protección auditiva, tal como tapones, orejeras o ambos.
- Utilice tapones para los oídos en ambientes ruidosos, como discotecas, conciertos de rock o eventos automovilísticos.
- Recuerde que los equipos con los que trabaja diariamente, como las cortadoras de césped, herramientas eléctricas y aparatos portátiles, pueden ser suficientemente ruidosos como para perjudicar sus oídos.

## ***Medicamentos y productos químicos ototóxicos***

Los fármacos ototoxicos son los aminoglucósidos (como la estreptomina y gentamicina) y la vancomicina glucopéptidos. La pérdida de la audición como un efecto secundario puede producirse si los aminoglucósidos se toman durante más de siete días. El riesgo aumenta si el paciente también está tomando diuréticos (para eliminación de líquido), o si padecen de insuficiencia hepática o renal. Otros fármacos que se cree que causan pérdida de la audición incluyen los medicamentos para la malaria (la quinina y cloroquina) y los salicilatos como la aspirina, pero la pérdida de la audición se cree que es temporal. Ciertos productos químicos industriales, como los solventes, están también implicados en el daño auditivo.

Sugerencias para evitar los daños a la audición relacionados con los fármacos incluyen:

- Pregunte a su médico los efectos secundarios de los medicamentos prescritos.
- Tome los medicamentos sólo como se le indica.
- Consulte a su médico inmediatamente si usted experimenta síntomas inusuales, tal como **Acúfenos o tinnitus**, mientras está tomando los medicamentos.
- Si su línea de trabajo implica el uso de químicos, hable con su coordinador de salud y seguridad ocupacional sobre las formas de reducir su exposición a estos productos.

### **Enfermedades**

La pérdida de audición puede ser causada por enfermedades virales, incluyendo las paperas, el sarampión, tos ferina (pertusis) y la rubiola (sarampión alemán). Estos tipos de infecciones son más comunes en la infancia, pero los adultos que no hayan sido inmunizados y que no hayan tenido estas enfermedades en la infancia también se pueden ver afectados. Las enfermedades bacterianas, como la meningitis y la sífilis, también pueden dañar los odios. Un tumor que crezca en el nervio auditivo, llamado "neuroma 'acústico'", puede causar pérdida de la audición y acúfenos o tinnitus.

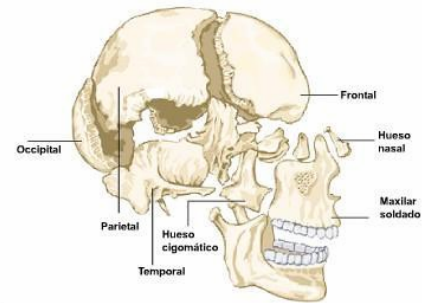
Sugerencias para evitar los daños a la audición relacionados con las enfermedades:

- Los niños deben ser vacunados. Consulte a su pediatra para más información.
- Si se enferma, consulte a su médico para conocer el diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado.
- Si el zumbido es persistente o pierde la audición de manera repentina debe acudir al médico inmediatamente.
- Protéjase de enfermedades de transmisión sexual (ETS) mediante el uso de condones al tener relaciones sexuales.
- Consulte a su médico si usted sospecha que puede haber estado expuesto a una ETS

## Lesiones

Los oídos medios e internos están protegidos por los huesos temporales, ubicados en la base y lados del cráneo. Las lesiones en la cabeza que implican trama a los huesos temporales pueden causar la pérdida de la audición. Las concusiones (una concusión es una lesión de la cabeza que puede causar una pérdida del conocimiento) pueden ser suficientes como para causar daños a la audición, aún si los huesos de cráneo no se han roto. El Barotrauma Otitico se refiere al daño de la audición causado por los cambios en la presión del aire en ambos lado tímpano. Esto puede ocurrir al descender o ascender en el agua muy rápido mientras esta buceando, por ejemplo.

Los huesos de cráneo



Las sugerencias para evitar el daño a la audición por lesiones incluyen:

- Utilice casco al montar bicicleta o jugar deportes de contacto.
- Utilice el cinturón de seguridad en el vehículo.
- Evite caídas - por ejemplo, no se pare en el último peldaño de la una escalera mientras está trabajando.
- Tome todas las precauciones mientras bucea.

## Otras sugerencias sobre el cuidado de los oídos

Un número de condiciones y eventos pueden causar pérdida temporal de la audición.

Sugerencias sobre la reducción del riesgo:

- No trate de limpiar sus oídos introduciendo cualquier cosa dentro de los canales del oído. Usted puede dañar la piel delicada y compactar la cera de los oídos.
- Reduzca el riesgo de infecciones en los odios al tomar tratamientos para las infecciones del trato respiratorio superior de forma apresurada.
- Evite nadar en aguas contaminadas.
- Seque sus oídos después de bañarse.

### ***Donde conseguir ayuda***

- Consulte a su médico
- Visite a un especialista del oído.
- Consulte al otorrinolaringólogo, especialista en oído, nariz y garganta.

### ***Recuerde***

- Una vez que la audición se daña, no siempre se puede recuperar. Mucho volumen por mucho tiempo es totalmente incorrecto.
- Evite la exposición a ruidos siempre que pueda y utilice los tapones para odios en ambientes ruidosos, tal como discoteca o eventos automovilísticos.
- Ciertos químicos y fármacos ototoxicos pueden dañar su audición si se toman por periodos largos.

Fuente: Original en ingles "Ears –ways to protect your hearing" en [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
Traducción libre por: Ana Albornoz

#### ***Términos de Uso***

La información presentada en este espacio es sólo de carácter general y educativo. En ningún caso dicha información reemplaza la atención del profesional de salud que corresponde o el diagnóstico o tratamiento de una enfermedad determinada. Esta información es derivada de la revisión del tema a través de varias fuentes de consulta informativa Profesional, Editorial y Electrónica.