

Aprende Más Sobre la Prevención de la Pérdida de la Audición

Advertencia —Proteja sus Oídos en Ambientes de Trabajo Ruidosos

Su trabajo no debería causarle pérdida de la audición. Sin embargo, para muchas personas, como los trabajadores de la construcción, granjeros, mecánicos y trabajadores de fabricas, años de exposición a ruidos excesivos en el trabajo ha conducido a la pérdida permanente de la audición.

“La lesión relacionada con el trabajo es una de las enfermedades ocupacionales más comunes en los Estados Unidos”, dice la Dra. Linda Rosenstock, directora del Instituto Nacional para Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH).



De Acuerdo a la NIOSH, 30 millones de americanos están expuestos a ruidos peligrosos en el trabajo. Esto ha conducido a la pérdida permanente de la audición en más de 10 millones de trabajadores. Si usted es uno de esos empleados, usted no tendrá que sufrir de la pérdida de la audición. Sus supervisores pueden hacer cambios a los equipos para eliminar o reducir el ruido. En muchos casos usted puede ajustar su programa de trabajo y el trabajo para evitar estar alrededor de equipos ruidosos. Finalmente, cuando los controles de ingeniería o administrativos no pueden eliminar su exposición al ruido peligroso, usted puede usar los equipos de protección, como los tapones u orejeras.

Ahora escuche estos...

Los ruidos fuertes pueden causar pérdida de la audición al dañar las delicadas células ciliadas en el oído interno. Casi siempre este daño ocurre gradualmente cuando existe exposición prolongada a sonidos altos que agotan sus células ciliadas, dice el Dr. Mark Stephenson, audiologista de NIOSH. A medida que los niveles de ruido aumenta, las células ciliadas en la parte de arriba de las células ciliadas se pueden lesionar o quebrar. Grupos enteros de estas células ciliadas incluso son arrancadas. Las células ciliadas no se regeneran por si mismas. Así que cuando muchas células ciliadas se dañan, ocurre la pérdida de la audición.

El sonido es medido en decibeles. Una conversación normal ocurre a casi 60 decibeles. El nivel de ruido en una carpintería es de casi 100 decibeles, y el ruido

de una moto-sierra es de casi 110 decibeles, de acuerdo al Instituto Nacional para la National Institute para la Sordera y Otros Desordenes de la Comunicación (de sus siglas en inglés NIDCD). La exposición prolongada a ruido sobre 85 decibeles puede causar pérdida de audición.

Un ruido corto, intenso—una explosión, por ejemplo— puede causar perdida inmediata de la audición. Pero usualmente la pérdida de la audición ocurre gradualmente después de una exposición prolongada a ruidos altos. Puede ser tan gradual que quizás ni siquiera se dé cuenta de estar perdiendo la audición. Con el tiempo, los sonidos simplemente comienzan a apagarse o distorsionarse.

Los zumbidos, repique o rugido, algunas veces descrito como el sonido de los grillos en uno o ambos oídos, puede acompañar tanto una pérdida de audición inmediata como gradual.

El zumbido ocurre cuando el daño de las células ciliadas no ha llegado al punto donde no producen nada, dice Don Morgan, vicepresidente de investigación clínica y asunto médicos para Decibel Instruments, una compañía de investigación y fabricante de audífonos ubicados en Fremont, California. Por el contrario, los vellos producen sonido continuo ya, que están parcialmente dañados. Es decir, que están constantemente estimulados debido a que están irritados. El cerebro percibe esta constante irritación como un sonido.

La pérdida de la audición puede ser progresiva si usted continua exponiéndose al mismo ruido, Morgan dice. Hoy usted quizás tenga una pérdida de la audición menor o moderada, pero después de exposiciones continuas, la perdida puede hacerse más severa. Sin embargo, una vez que deje de exponerse, la pérdida la audición no empeorará.

Amortigüe el Ruido

La Administración para Seguridad y Salud Ocupacional (por sus siglas en inglés OSHA) sugiere que los empleados desarrollen e implemente un programa de monitoreo del ruido cuando la "información indique que la exposición de cualquier empleado pueda ser igual o exceda un promedio de 8 horas de exposición de 85 decibeles." Cuando esto ocurre, la OSHA establece que los empleadores deberán notificarlo a los empleados para que establezcan y mantengan un programa de prueba de audición, y entrenen a los trabajadores sobre cómo prevenir la pérdida de la audición ocupacional. Cuando los controles de ingeniería aun no hayan eliminado el ruido peligroso, la OSHA también requiere que los empleadores proporcionen protectores de oído y asegurar que los trabajadores los usen. No todo tipo de protección auditiva es útil para todo tipo de ruido. Los tapones de

espuma desechables pueden funcionar bien para algunos, mientras que la protección tipo amortiguador de ruido puede ser adecuado para otros.

Sin embargo, la protección auditiva no funciona si usted no la utiliza. Según un estudio de la Universidad de Michigan, los trabajadores de la construcción dicen que ellos utilizan los tapones para los oídos u orejeras entre 36 a 61 por ciento de las veces cuando son necesarias. No es sorprendente que más de la mitad cree que desarrollaron pérdida de audición.

Para saber si usted puede estar en un ambiente que pudiera causarle la pérdida de audición, hágase las siguientes preguntas:

- ¿El ruido en mi lugar de trabajo es tan fuerte que tengo que levantar la voz a una longitud de un brazo de distancia para que alguien me oiga?
- ¿Cuándo salgo del trabajo y estoy en un ambiente más tranquilo, siento mis oídos tapados? o,
- ¿Escucho un leve zumbido o ruido que desaparece después de una o dos horas?

Si su respuesta a cualquiera de estas preguntas es **Sí**, escuche este consejo: **hágase la prueba de audición y proteja sus oídos.**

Fuente: Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional – NIOSH

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) <http://www.cdc.gov/>

Traducción libre del documento original en inglés “Protect Your Ears in Noisy Work Environments” 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.