

BOLETÍN INFORMATIVO



SALUD AUDITIVA

El oído es el sentido con el que percibimos los sonidos que nos rodean; a través de la audición nos relacionamos con nuestro entorno, recibimos los mensajes del medio, nos comunicamos con los demás, expresamos nuestros pensamientos y nos educamos adquiriendo nuevos conocimientos y aprendizajes. En todo el mundo, más de 1.500 millones de personas tendrán algún tipo de disminución de la capacidad auditiva a lo largo de su vida, de las cuales al menos 430 millones necesitarán atención (1).

Si la pérdida de audición no se atiende puede tener consecuencias en nuestro bienestar personal afectando directamente en la comunicación, adquisición del lenguaje y bienestar psicoemocional, contribuyendo de esta forma al aislamiento social, pérdida de la autonomía, ansiedad, depresión, logros educativos y deterioro cognitivo. Es por ello, que es fundamental cuidar nuestros oídos y audición mediante intervenciones necesarias para prevenir, identificar y tratar la pérdida auditiva y las enfermedades relacionadas con el oído.

Por lo tanto, mantener una adecuada salud auditiva implica no sólo una buena audición, sino que además al activar la corteza auditiva otras áreas cerebrales se conectan y comunican entre sí, permitiéndonos escuchar y comprender lo que oímos. Es por ello, la importancia de mantener prácticas diarias de higiene y cuidados auditivos.

FACTORES DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN



Practicar una buena higiene del oído: Practicar una buena higiene del oído puede prevenir muchas afecciones comunes que provocan pérdida de audición. Entre las medidas sencillas de higiene se destacan:

- Evite el uso de bastoncillos e hisopos de algodón.
- No introducir objetos ni instilar líquido en el oído.
- No desatienda un oído del cual brote pus u otro líquido.
- No trate ninguna afección del oído con aceite caliente o frío, hierbas o remedios caseros.
- No escuche ruidos o música muy fuertes durante mucho tiempo, ya que eso puede provocar pérdida de la audición.
- Solicitar atención médica oportuna ante resfriado común, dolor de oídos, sensación de oído tapado, salida de secreción o sangre de un oído o pérdida de audición.

- No aplique sustancias o medicamentos en el oído sin prescripción médica, ni reblandecedores de cerumen sin indicación de un profesional. Estas medidas resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo; eliminan el cerumen, pero también su capacidad protectora y antibacteriana.
- No nade ni se lave en agua sucia



Evitar los sonidos intensos y el ruido fuerte: El nivel recomendado de exposición a ruido (entendido como cualquier sonido molesto), debe ser inferior a 80 dB durante un máximo de 40 horas semanales. Cuando debemos alzar nuestra voz, cuando nos resulta complejo comprender lo que una persona dice a medio metro de distancia o cuando nos ocasiona dolor o zumbidos en los oídos, son ejemplo de situaciones en las que el sonido está demasiado alto. Es por ello, que podemos proteger la audición a través de las siguientes medidas:

- Reduce el volumen de los dispositivos de audio personal como teléfonos inteligentes o reproductores MP3 que se utilizan con auriculares o audífonos. La regla general es escuchar a un volumen inferior al 60% del máximo y se recomienda el uso de auriculares que se ajustan bien y con cancelación de ruido. Esto favorece escuchar la música a un volumen inferior.
- En situaciones ruidosas como trabajos, clubs nocturnos, eventos deportivos, conciertos, entre otras, protege tus oídos empleando tapones para los oídos y mantén una distancia de la fuente sonora.
- Reduce el tiempo de permanencia en entornos ruidosos.
- Vigilar la exposición sonora personal usando aplicaciones móviles o informáticas que controlen la exposición a altos niveles de ruido.



Phonak Audeo Life

El primer audífono
recargable del mundo
resistente al agua y sudor.

Las deficiencias auditivas ocasionan limitaciones en la vida cotidiana de las personas y sus familias que muchas veces no son tratados prontamente. Incluso el riesgo de padecer algún tipo de pérdida auditiva es cada vez mayor; sin embargo, puede prevenirse mitigando sus repercusiones con acciones oportunas y eficaces mediante prácticas de prevención y protección de higiene y exposición a ruidos intensos, además de evaluaciones auditivas periódicas con un especialista.

Referencias:

1. World Health Organization, World report on hearing. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO., 2021.

Flga. Daniela Cruz Bustos

