



Pérdida de la Audición Inducida por el Ruido

por Amber Hodgson, M.A., CCC-SLP

¿Sabía usted que la exposición prolongada a cualquier ruido de 85 decibeles (decibelios) o más puede causar una pérdida auditiva gradual (Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación, NIDCD, por su sigla en inglés)? Pero primero, ¿Qué son los "decibeles?" Los decibeles son lo que usamos para medir los niveles de sonido, y 85 decibeles probablemente no es tan alto como piensas; ¡el indicador del nivel de ruidos hacia la derecha demuestra que 85 decibeles es un poco más alto que el tráfico pesado en una ciudad!

El tipo de pérdida auditiva que ocurre al ser expuesto a sonidos altos es conocido como una pérdida de la audición inducida por el ruido (NIHL, por su sigla en inglés), y las investigaciones sugieren que el NIHL está ocurriendo mucho más frecuente en las edades más jóvenes (Asociación Americana del Habla-Lenguaje y Audición 2010, ASHA, por su sigla en inglés). La NIHL usualmente ocurre sin dolor ninguno al ser expuesto a un solo ruido sumamente alto. ¡Afortunadamente, la NIHL puede ser prevenida!

¿Cuán alto es muy alto?	
Decibeles	Origen del sonido
150	Petardo/cohete
120	Sirena de una ambulancia
110	Sierra de cadena, concierto de rock
105	Equipo estereofónico personal al nivel máximo
100	Taller de madera, motonieve
95	Motocicleta
90	Podadora o corta césped
85	El tráfico pesado en una ciudad
60	Conversación normal
40	Zumbido de una nevera
30	Hablar en voz baja
0	Umbral de la audición normal

(NIDCD, 2010)

Los Efectos de la NIHL

La pérdida auditiva debido a la exposición del ruido usualmente ocurre en las frecuencias altas (tono). Los sonidos del habla que le dan sentido a las palabras como /ch/, /f/, /s/, y /t/ son sonidos de alta frecuencia; por lo tanto, la NIHL puede hacer difícil el entender palabras y comunicarse con éxito. Esto puede llevarlo a problemas escuchando en diferentes entornos, incluyendo el aula escolar. Los niños con NIHL pueden vacilar o titubear para responder en el aula escolar o tener conversaciones con sus compañeros, y ellos también pueden demostrar problemas con el comportamiento.

¿Cómo se Puede Prevenir la NIHL?

La mejor manera de prevenir la pérdida auditiva debido a la exposición al ruido es eliminando o reduciendo el ruido. Cuando el ruido no puede ser eliminado, las personas deben protegerse del ruido usando protección auditiva como tapones para los oídos u

orejeras. Otras maneras de prevenir la pérdida auditiva debido a la exposición al ruido es limitando la cantidad de tiempo alrededor del ruido o aumentando la distancia del origen del ruido. Si al salir del área que es potencialmente peligrosa por el ruido, experiencias tinnitus (silbidos en los oídos), o si las personas que te hablan suenan como si estuvieran murmurando o mascullando, puedes estar experimentando una pérdida auditiva temporal debido al estar expuesto al ruido, lo cual puede llevarte a una pérdida auditiva permanente según pasa el tiempo.

Es importante educar a sus niños acerca de la NIHL a través de la discusión y por ejemplo. Use su propia protección auditiva y anime a sus niños a seguir el ejemplo suyo. También, no sobrepase el riesgo potencial de una pérdida auditiva de cualquier aparato que los niños usen con auriculares. Recuérdeles que mantengan sus auriculares a un volumen razonable y que no los escuchen por mucho tiempo.

Recursos

American Speech-Language-Hearing Association. (2010). *Protecting your children's hearing*. Retrieved from <http://listentoyourbuds.org/Learn/Protecting/>

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. (2010). *How loud is too loud? Bookmark*. Retrieved from <http://www.nidcd.nih.gov/health/hearing/ruler.asp>



Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite www.handyhandouts.com.

Productos Serviciales

La siguiente lista de productos de Super Duper® le será útil cuando usted trabaje con niños que tienen necesidades especiales. Visite www.superduperinc.com y teclee el nombre o el código de la mercancía en nuestro buscador informático (search). Haz "clic" en las siguientes páginas electrónicas para ver la descripción de cada producto.

Auditory Discrimination and Lip Reading Skills Inventory™ (ADLR™)
Artículo #ADLR-26

Sign Language Bingo
Artículo #BGO-133

400 Webber® Sign Language Cards
Artículo #WSL-100

Hearing Tested Assortment Stickers
Artículo #STH-100

*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.