



Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud

<https://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol>

# Protege tu audición del ruido

## Consejos para los oídos jóvenes

¡El mundo es ruidoso! Muchos sonidos son seguros, pero otros pueden dañar tu audición. Este tipo de daño se llama pérdida de audición inducida por ruido. Puedes perder parte de tu audición debido a los sonidos fuertes que escuchas en el hogar, la escuela y casi en cualquier otro lugar. La pérdida de audición causada por el ruido puede comenzar a cualquier edad. El daño puede acumularse con el tiempo. Una vez que pierdes tu audición, aunque sea en parte, ya no puedes volver a recuperarla.

Los sonidos pueden causar daño cuando son fuertes y duran un tiempo. Por ejemplo, la música que se reproduce a través de tus auriculares, los eventos deportivos y los conciertos, pueden ser lo suficientemente fuerte como para dañar tu audición en tan solo unos minutos.

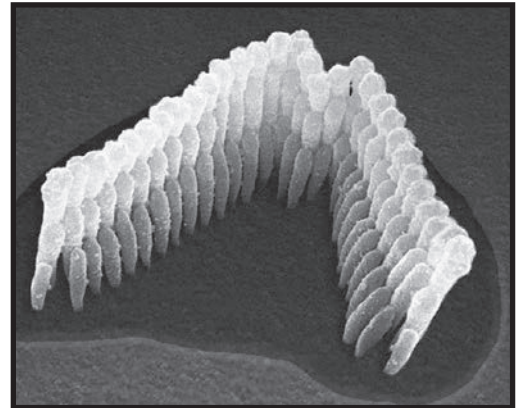
Los sonidos también pueden causar daño cuando son extremadamente fuertes aun cuando duran poco tiempo, como los fuegos artificiales, un avión que está despegando o un disparo. Mientras más fuerte sea el sonido, más rápido puede dañar tu audición.

## Hay buenas noticias: ¡puedes prevenir la pérdida de audición inducida por el ruido!

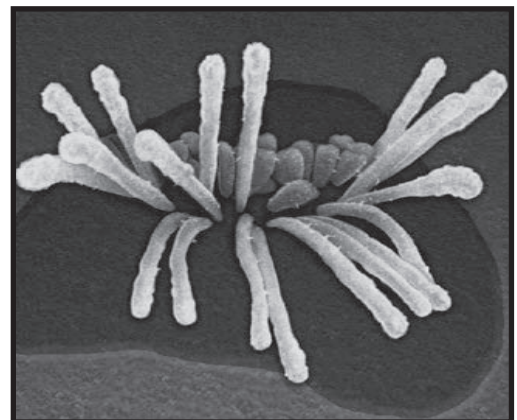
- Baja el volumen. Escucha siempre a niveles seguros. Los sonidos a 70 dBA o menos generalmente se consideran seguros.
- Aléjate del ruido. Los sonidos se vuelven más bajos a medida que te alejas del origen.
- Usa protectores de oídos, ya sean tapones u orejeras.

## ¿Cómo daña el ruido tu audición?

Las células dentro del oído que responden al sonido se llaman *células ciliadas*. Encima de cada célula ciliada hay un pequeño paquete de *estereocilios*, que se mueve de un lado a otro con las vibraciones del sonido. Con el tiempo, los sonidos demasiado altos pueden dañar estos paquetes. Cuando eso sucede, las células ciliadas no pueden enviar información sobre los sonidos al cerebro. En los seres humanos, las células ciliadas no se pueden reparar o reemplazar, por lo que este daño lleva a una pérdida permanente de la audición.



*Este pequeño paquete de estereocilios se encuentra encima de una de las células ciliadas del oído. El paquete se mueve de un lado a otro con las vibraciones del sonido.*



*Los ruidos fuertes pueden dañar los estereocilios, haciendo que ya no puedan responder a los sonidos.*



## ¿Cuándo el sonido es demasiado alto?

El sonido se mide en unidades llamadas *decibelios* (dB), así como la estatura se mide en pies o pulgadas. Ya que las personas no pueden escuchar todas las frecuencias o tonos de sonido, a menudo usamos decibelios ponderados A (dBA) para describir la intensidad del sonido basado en lo que los oídos humanos realmente pueden escuchar.

Los sonidos de 85 dBA o más pueden dañar tu audición, dependiendo de cuánto duren. Cuanto más alto sea el sonido, más rápido se dañará. Por ejemplo, los cines pueden ser muy ruidosos, con un nivel de hasta 104 dBA. Cuando los sonidos son tan fuertes, ¡podrías poner en riesgo tu audición en menos de 14 minutos!

## Tipos de protectores de oídos

Cuando no puedes bajar el volumen o alejarte lo suficiente de los sonidos fuertes, puedes usar protectores de oídos para mantener tu audición saludable. El mejor tipo de protectores de oídos es el que te gusta y que usarás.

La mayoría de las personas usa tapones para los oídos, que se ponen dentro del oído, u orejeras con protección auditiva, que se ponen sobre los oídos. Puedes comprar tapones para los oídos u orejas con protección auditiva en tiendas o en línea. Los protectores de oídos pueden ser económicos, como los tapones de espuma, o pueden costar más, como las orejeras o los tapones para los oídos a tu medida.

Los ruidos fuertes son una de las causas más comunes de la pérdida de audición. ¡Si pones en práctica estos hábitos saludables ahora, puedes ayudar a proteger tu maravilloso sentido de la audición por muchas décadas más!



Un niño con orejeras con protección auditiva



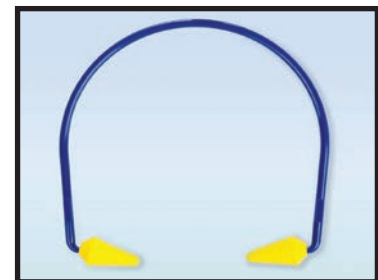
Tapones de espuma



Tapones premoldeados



Orejeras con protección auditiva



Tapones auditivos semiaurales

**El mundo es ruidoso. Proteja la audición de sus hijos** es una campaña nacional de educación pública diseñada para informar a los preadolescentes y a sus padres y educadores sobre las causas y la prevención de la pérdida de audición inducida por el ruido. Esta campaña recibe el apoyo y la dirección del Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

<https://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol>

Para más información sobre la audición y la pérdida de la audición, comuníquese con nosotros al:

### NIDCD Information Clearinghouse

1 Communication Avenue, Bethesda, MD 20892-3456

Teléfono: (800) 241-1044

TTY: (800) 241-1055

Correo electrónico: [NPIInfo@nidcd.nih.gov](mailto:NPIInfo@nidcd.nih.gov)

Síguenos en



National Institute on  
Deafness and Other  
Communication Disorders

NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud

Publicación de NIH núm. 18-DC-8059 S

Julio de 2018