How Noise-Induced Hearing Loss (NIHL) Occurs Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando estas expuestos a ruidos fuertes, ya sean repentinos y agudos o constantes en el tiempo, puede dañar las delicadas células ciliadas del oído interno. A diferencia de otras lesiones, este daño suele ser permanente y no puede revertirse. No se trata sólo de tener dificultades para oír una conversación; afecta a su vida social, a su capacidad para comunicarse eficazmente en el trabajo e incluso a su seguridad personal, como no oír una señal de alarma. Con el tiempo, la NIHL puede provocar aislamiento, frustración y una reducción de la calidad de vida.

CUÁL ES EL PELIGRO

Cuando sus oídos están expuestos a un ruido excesivo, el peligro reside en el daño irreversible que se inflige a las delicadas estructuras del oído interno, lo que provoca un impacto profundo y permanente en su capacidad para oír.

Daño Físico A Las Células Ciliadas Del Oído Interno

El principal peligro surge del daño físico directo a las diminutas y sensibles células ciliadas situadas en la cóclea del oído interno. Estas células son cruciales para convertir las vibraciones sonoras en señales eléctricas que el cerebro interpreta como sonido. Cuando se exponen a ruidos fuertes, sobre todo a ruidos fuertes sostenidos o a sonidos repentinos e intensos como una explosión, estas células ciliadas pueden sobre estimularse, doblarse, romperse o incluso destruirse por completo. A diferencia de otras células del cuerpo, estas células ciliadas auditivas no se regeneran, lo que significa que una vez dañadas o muertas, la pérdida de audición es permanente.

Pérdida Auditiva Progresiva E Irreversible

El peligro reside también en que la pérdida auditiva inducida por el ruido suele ser progresiva e irreversible. La exposición repetida o prolongada a niveles de ruido peligrosos provoca daños acumulativos a lo largo del tiempo, lo que significa que su audición puede empeorar gradualmente sin que usted se dé cuenta hasta que una parte significativa de su audición haya desaparecido. No se trata

de un zumbido temporal, sino de una reducción permanente de su capacidad para percibir sonidos, especialmente los de alta frecuencia, cruciales para comprender el habla. La naturaleza insidiosa de su progresión significa que puede perder la capacidad de oír ciertos sonidos antes incluso de reconocer que tiene un problema, lo que dificulta la intervención precoz sin un control adecuado.

Más allá de la audición: Acúfenos y dificultades de comunicación

El peligro de la NIHL va más allá de la mera incapacidad para oír bien. Muchas personas que sufren pérdida de audición inducida por ruido también padecen tinnitus, un zumbido, pitido, rugido o silbido persistente en los oídos o la cabeza. El tinnitus puede distraer mucho y afectar al sueño, la concentración y la calidad de vida en general. Además, incluso una pérdida de audición leve puede provocar importantes dificultades de comunicación, sobre todo en entornos ruidosos. Tener dificultades para seguir conversaciones, malinterpretar instrucciones o sentirse aislado en entornos sociales son peligros reales que afectan gravemente a la vida personal y profesional de una persona.

COMO PROTEGERSE

Para protegerse de la pérdida de audición inducida por el ruido, la estrategia más eficaz consiste en adoptar un enfoque múltiple centrado en reducir la exposición a niveles de ruido peligrosos. No se trata sólo de llevar tapones para los oídos; hay que empezar por conocer y controlar el ruido que nos rodea.

Identifique y controle las fuentes de ruido

El primer paso para proteger su audición es identificar dónde existen niveles de ruido peligrosos en su entorno. Una vez identificados, el método más eficaz es controlar el ruido en su origen. Esto puede implicar el uso de maquinaria más silenciosa, el mantenimiento periódico de los equipos para reducir el ruido de funcionamiento o el cerramiento de los procesos ruidosos. Si no es posible eliminar el ruido, los controles administrativos, como la rotación de los trabajadores en las tareas ruidosas para limitar el tiempo de exposición individual o la programación de las operaciones ruidosas cuando haya menos personas presentes, también pueden reducir significativamente el riesgo.

Utilice la protección auditiva con diligencia

Cuando las fuentes de ruido no pueden controlarse adecuadamente, su protección auditiva personal se convierte en algo esencial. Asegúrese siempre de que son del tipo adecuado para el nivel de ruido, se ajustan correctamente y se llevan siempre que se encuentre en una zona ruidosa.

Éstos son los principales tipos a tener en cuenta:

- **Tapones para los oídos:** Estos pequeños dispositivos encajan en el canal auditivo. Son perfectos para llevarlos puestos de forma continuada, son compactos y están disponibles en varias formas, como tapones de espuma desechables o reutilizables.
- **Orejeras:** Se ajustan a toda la oreja y suelen ofrecer una mayor reducción del ruido, especialmente útiles en entornos muy ruidosos o cuando hay que ponérselos y quitárselos con frecuencia.

- **Doble protección:** Para niveles de ruido extremadamente altos, utilice a la vez tapones y orejeras para conseguir la máxima protección.

Controle Su Audición Periódicamente

Las pruebas auditivas periódicas son fundamentales para protegerse de la NIHL. Estas pruebas, a menudo llamadas audiogramas, establecen una línea de base de su audición y pueden detectar signos tempranos de cambios inducidos por el ruido. Si se detectan cambios, es una oportunidad para reevaluar la exposición y los métodos de protección auditiva antes de que se produzca una pérdida significativa y permanente. Considérelo como una revisión periódica de la salud de sus oídos, que le permitirá detectar cualquier problema a tiempo.

Qué Hacer Si Ocurre Algo

Si de repente experimenta una exposición a un ruido muy fuerte, nota un zumbido persistente en los oídos que no desaparece o tiene dificultades para oír conversaciones después de estar en un entorno ruidoso, tómeselo en serio. Si puede, aléjese inmediatamente de la fuente de ruido. Comunique el incidente a su supervisor, aunque parezca leve, y busque atención médica o programe una prueba de audición lo antes posible. Actuar con rapidez cuando se sospecha un cambio en la audición puede ayudar a determinar el alcance del daño potencial y orientar las medidas de protección necesarias en el futuro.

CONCLUSIÓN

Mire, su audición es un don, y es absolutamente insustituible. La pérdida de audición inducida por el ruido va apareciendo sigilosamente, a menudo sin que nos demos cuenta, y una vez que desaparece, desaparece para siempre. Por eso es tan importante ser proactivo.