

# Escuchar sin riesgos

Millones de adolescentes y jóvenes corren el riesgo de padecer pérdida de audición por el uso nocivo de aparatos de audio personales, como teléfonos inteligentes y reproductores MP3, y la exposición a niveles de ruido perjudiciales en lugares de ocio ruidosos como clubes nocturnos, discotecas, bares, pubs y eventos deportivos. La costumbre emergente de escuchar música a gran volumen y por periodos prolongados supone una seria amenaza para la audición. La audición es una facultad muy valiosa que repercute en el desarrollo educativo, profesional y social.



La pérdida de audición provocada por el ruido puede prevenirse si

## Niveles admisibles de exposición diaria al ruido



Para que esté exenta de riesgos, la duración admisible de la exposición a un sonido disminuye a medida que aumenta el volumen del sonido. En este gráfico se muestra la exposición diaria admisible a distintos niveles sonoros (en decibelios). Se proporcionan ejemplos de diversos niveles sonoros producidos por distintos objetos, y se indica cuál es la duración máxima de la exposición en horas, minutos y segundos por cada nivel sonoro en decibelios para una audición segura. El volumen recomendado de cualquier sonido está por debajo de los 85 dB para una duración máxima de ocho horas al día.

# ¿Qué puede hacer para que sus prácticas auditivas sean responsables y seguras?

## Mantenga el volumen bajo

Se puede bajar el volumen al utilizar aparatos de audio personales. Es aconsejable:

- Respetar los niveles seguros de exposición al ruido. Determine el volumen exento de riesgos en su aparato de audio personal ajustando el volumen a un nivel cómodo en un ambiente tranquilo, de modo que no supere el 60% del volumen máximo.
- Utilizar tapones para los oídos. Cuando vaya a un club nocturno, discoteca, bar, pub, evento deportivo u otro lugar ruidoso, utilice tapones para proteger los oídos. Si se colocan bien, pueden ayudar a reducir el nivel de exposición al ruido de forma considerable.
- Utilizar cascos o auriculares que se ajusten bien y, de ser posible, que aíslen del ruido del entorno. Si se ajustan bien, los cascos y los auriculares permiten escuchar música con claridad a volúmenes bajos, y cuando aíslan del ruido del entorno permiten escuchar el sonido a un volumen más bajo del que sería necesario en caso de no ser aislantes.

## Limite el tiempo que dedica a actividades ruidosas

- La duración de la exposición al ruido es uno de los principales factores que contribuyen al nivel total de energía acústica. Existen formas de minimizar la duración. Es aconsejable:
- Hacer breves descansos auditivos. Cuando vaya a un club nocturno, discoteca, bar, pub, evento deportivo u otro lugar ruidoso, haga breves descansos auditivos para reducir la duración total de la exposición al ruido.
- Alejarse de los ruidos fuertes. En lugares ruidosos, manténgase lo más lejos posible de fuentes de sonido como los altavoces. Trasladarse a lugares más silenciosos dentro de un local puede reducir el nivel de exposición.

- Limitar el tiempo diario de utilización de los aparatos de audio personales. Aunque es importante mantener el volumen bajo, la limitación del uso de aparatos de audio personales a menos de una hora al día contribuirá enormemente a reducir la exposición al sonido.

## Vigile los niveles seguros de exposición al ruido

Utilice la tecnología de los teléfonos inteligentes para medir los niveles de exposición al ruido y conocer el riesgo de pérdida de audición provocada por el ruido emanante de su aparato de audio personal. Algunas aplicaciones accesibles a través de los teléfonos inteligentes pueden resultar útiles a tal fin, ya que indican la intensidad del ruido en decibelios y si la exposición a un determinado nivel sonoro es peligrosa. Conozca más a fondo su aparato e infórmese de sus características de seguridad y del nivel seguro de exposición al ruido que emite.

## Preste atención a las señales de advertencia de pérdida de audición

Acuda a un profesional especializado en salud auditiva en caso de acúfenos o dificultad para oír sonidos agudos como el timbre, el teléfono o el despertador; para entender el habla, sobre todo por teléfono; o para seguir conversaciones en ambientes ruidosos, como restaurantes o reuniones sociales.

## Haga revisiones auditivas periódicas

Aproveche los servicios de revisión periódica de la audición que se prestan en colegios, lugares de trabajo y comunidades, pues ello puede ayudar a detectar la aparición de la pérdida de audición en una etapa inicial.

Por una audición responsable y segura. Si pierdes la audición, no la recuperarás.

Departamento de Enfermedades No Transmisibles,  
Discapacidad y Prevención de la Violencia y los Traumatismos (NVI)

Organización Mundial de la Salud  
20 Avenue Appia, CH-1211 Geneva 27, Switzerland  
Tel +41-22-791-1466  
[www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS](http://www.who.int/pbd/deafness/activities/MLS)



Organización  
Mundial de la Salud