



Proteja la audición de sus hijos: lo que usted puede hacer

Hay ruido en todas partes y por eso es importante proteger la audición de sus niños. Estas son algunas sugerencias fáciles de poner en práctica en su hogar y en su comunidad para prevenir la pérdida de audición inducida por el ruido.

- Conozca las fuentes de los sonidos potencialmente dañinos. Muchos aparatos electrónicos comunes en el hogar, por ejemplo, las herramientas eléctricas y los reproductores de música, llegan a emitir niveles de ruido que son perjudiciales. La distancia con relación a la fuente del ruido y la duración del ruido también influyen. Para obtener más información, lea la hoja informativa *¿Cuándo el ruido es demasiado ruido? ¿Cuándo empieza el ruido a causar daño?* disponible en el sitio web:
http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol/ruidosdemasiado_alto.htm.
- Use protectores de oídos, ya sean tapones u orejeras, cuando sea necesario. Se sugiere usarlos cerca de los cortacéspedes, tractores, vehículos todos terrenos y en los talleres de carpintería o al trabajar con herramientas en la casa.
- Marque con cinta roja los objetos que lleguen a alcanzar niveles de decibeles (o decibelios) perjudiciales. Recuérdele a los miembros de su familia que la cinta roja significa que ellos deben reducir el tiempo que permanecen cerca de estos aparatos o deberán usar protectores de oídos.
- Pegue una escala de volumen sobre su televisor o control remoto que indique el máximo nivel que es seguro al que se debe para poder escuchar.
- Establezca un volumen máximo que sea seguro y permita a sus niños disfrutar del reproductor de sonido MP3 y otros aparatos electrónicos.
- Participe junto con los administradores, maestros y la asociación de padres y maestros en la escuela de sus niños de una campaña para reducir los niveles de ruido en la escuela y durante las actividades extracurriculares. Sugiera que la escuela:
 - compre un sonómetro, un instrumento para medir los niveles de ruido, que se puede usar en las clases de educación física, en la cafetería, en las clases de música y en los pasillos cuando los alumnos cambian de un salón a otro.
 - haga a los alumnos conscientes de cuán ruidosas son estas áreas y del riesgo que representan a su audición.



Proteja la audición de sus hijos: lo que usted puede hacer



- Únase a la farmacia de su vecindario o a las tiendas de artículos deportivos para distribuir tapones de oídos en los conciertos escolares, eventos deportivos y eventos sociales; los cuales suelen ser ruidosos.
- Distribuya copias del currículo académico sobre la salud auditiva, *How Your Brain Understands What Your Ear Hears* (Cómo la mente entiende lo que escuchan los oídos), entre los maestros de ciencias y de salud del séptimo y octavo grado. (Los maestros pueden solicitar o descargar copias gratuitas en el sitio web: <http://science.education.nih.gov/supplements/nih3/hearing/default.htm>.)
- Use el artículo que aparece en el sitio web de El mundo es ruidoso, <http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/parents/dropinparents.htm>, en los boletines informativos de la escuela o de la comunidad para que la gente participe y ayude a disminuir el ruido.

Puede encontrar otras sugerencias en el sitio web de El mundo es ruidoso: <http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov>.

El Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés) patrocina la campaña nacional *El mundo es ruidoso. Proteja la audición de sus hijos. (It's a Noisy Planet. Protect Their Hearing.)* Esta campaña de educación pública tiene como objetivo concientizar a los padres de niños entre 8 y 12 años de edad (preadolescentes) sobre las causas y prevención de la pérdida de audición inducida por el ruido. Con esta información padres, madres y otros adultos pueden motivar a los niños a adoptar buenos hábitos auditivos mientras desarrollan otros hábitos, incluyendo el uso del tiempo libre y los hábitos de trabajo. Para aprender sobre cómo proteger su audición y la de su familia, visite el sitio web de El mundo es ruidoso (Noisy Planet): <http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov>.

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

Centro de Información del NIDCD

1 Communication Avenue
Bethesda, MD 20892-3456
Llamada gratuita: (800) 241-1044
Llamada gratuita TTY: (800) 241-1055
Fax: (301) 770-8977
Correo electrónico: NPInfo@nidcd.nih.gov

Publicación de NIH No. 09-6431E-S
Octubre de 2009