

Protectores de oídos para un mundo ruidoso

La mejor forma de proteger la audición de su familia es evitar los sonidos fuertes y las actividades ruidosas. Cuanto más fuerte sea el sonido, más daño puede causar y más rápido puede ocurrir. Es posible que la pérdida de audición no se note al principio, pero puede empeorar con el tiempo.

Baje el volumen de la televisión y de los reproductores de música, y aléjese del ruido cuando sea posible. Si no puede evitar los ruidos fuertes, pídale a su familia que use tapones de oídos u orejeras con protección auditiva. Enséñeles a sus hijos la importancia de estos hábitos para evitar daños permanentes y mantener una audición saludable.

Cuándo debe usar protectores de oídos

Enséñeles a sus hijos a usar protectores de oídos durante actividades que sean lo suficientemente fuertes que con el tiempo podrían dañar la audición. Algunos ejemplos de

actividades que podrían ser lo suficientemente fuertes como para dañar la audición son:

- Ir al cine, carreras de autos, eventos deportivos, espectáculos de fuegos artificiales y conciertos de música.
- Montar en motocicletas, motocicletas todoterreno, motos de nieve, o viajar en vehículos todo terreno, aviones o tractores.
- Tocar un instrumento en una banda.
- Asistir o participar en el tiro deportivo. El sonido de un disparo puede ser tan fuerte como el motor de un avión al despegar, lo que puede dañar la audición de su hijo de inmediato y para siempre.

Cómo se mide el sonido

El sonido se mide en decibelios (dB). Los sonidos en o por encima de los 85 decibelios ponderados A (dBA) pueden provocar pérdida de audición. Mientras más fuerte sea el sonido, más rápido puede dañar la audición. Los sonidos muy fuertes pueden dañar la audición en menos de 15 minutos.



Tipos de protectores de oídos

El mejor tipo de protección para su audición es el que le resulte más cómodo, porque es más probable que sea el que use. Hay muchos tipos de protectores de oídos disponibles tanto en Internet como en tiendas, farmacias y ferreterías. Algunos tipos de protectores de oídos están disponibles en tallas para niños.

No todos los protectores de oídos ofrecen la misma protección y ninguno bloquea todos los sonidos. Verifique el nivel de reducción de ruido (noise reduction rating– NRR) de los tapones de oídos o las orejeras con protección auditiva para tener una idea de cuánta protección pueden brindar cuando se colocan y se usan correctamente. Cuanto mayor sea el NRR, más ruido pueden bloquear. Sin embargo, un NRR más alto no siempre es mejor. Si el NRR es demasiado alto o los protectores no son adecuados para su actividad o entorno específicos, es más probable que se quite los protectores de oídos para comunicarse.

Tapones de oídos

Los tapones de oídos encajan directamente en el conducto auditivo, que es el pasaje estrecho entre el oído externo y el oído medio. Los tapones de oídos son más pequeños y pueden ser menos costosos que las orejeras con protección auditiva. Vienen en opciones desechables y reutilizables, y algunos tienen cables prácticos que sujetan los dos tapones de oídos para ayudar a no perderlos. Los tapones auditivos semiaurales son un tipo de tapones de oídos que tienen una banda rígida que proporciona una fuerza suave para sellarlos en el conducto auditivo.

Los tapones de oídos vienen en varios tamaños, pero algunos pueden ser demasiado grandes para que los usen los niños. Un padre debe ayudar a los niños (especialmente a los pequeños) a colocarse los tapones de oídos y asegurarse de que le queden bien y que sean la elección correcta de protectores de oídos.

Hay diferentes tipos de tapones de oídos:

- **Los tapones de espuma** Los tapones de espuma suelen ser de espuma suave, no cuestan mucho y están disponibles en muchas tiendas. Una vez insertados en los oídos, estos tapones se expanden para llenar cómodamente el conducto auditivo. Generalmente, los tapones de espuma están diseñados para un solo uso, pero pueden lavarse con agua tibia y jabón suave, secarse y reutilizarse si permanecen limpios y continúan expandiéndose por completo después de enrollarlos.



Enrollar



Jalar hacia atrás e insertar



Mantener

Cómo se usan:

- ▶ Inserte un tapón de oídos a la vez. Con las manos limpias, use los dedos para enrollar el tapón hasta formar un cilindro pequeño y delgado. Para evitar que se formen pliegues en los tapones, ya que estos crean túneles que dejan entrar el sonido, use una presión suave para enrollar el tapón de oídos y luego aumente gradualmente la presión.
- ▶ Con la mano opuesta al oído en el que va a insertar el tapón, **jale** la punta de la oreja hacia arriba y hacia atrás. Esto endereza el conducto auditivo para que sea más fácil **insertar** el tapón. Continúe enrollando el tapón de oídos antes de usar la otra mano para deslizarlo suavemente en el conducto auditivo, para que quede al nivel del orificio de la oreja. No debe forzar el tapón de oídos y la inserción no debe doler. Si es así, quítese el tapón de oídos y vuelva a intentarlo.
- ▶ Con un dedo, **mantenga** suavemente el tapón de oídos en su lugar por unos 20 o 30 segundos para darle tiempo a que se expanda.
- ▶ Compruebe el ajuste para asegurarse de que el tapón esté cómodo y se haya insertado correctamente. Si comienza a expandirse fuera

del oído, posiblemente no está insertado correctamente. Si esto sucede, sáquese el tapón e inténtelo de nuevo. Pídale a un amigo que vea si ha insertado el tapón correctamente, o use un espejo para verificar el ajuste.

Nota: Para los niños, puede ser difícil encontrar tapones de espuma que sean lo suficientemente pequeños para que quepan completamente en el conducto auditivo. Nunca intente cortar los tapones de oídos para que se ajusten bien, ya que esto disminuirá su eficacia. Si los tapones de espuma no se pueden insertar correctamente, considere el uso de orejeras con protección auditiva.

- ▶ Repita estos pasos para insertar el segundo tapón en el otro oído.
- ▶ Compruebe el ajuste con su voz. Si ha logrado un buen sellado con el tapón, su voz debe sonarle diferente, tal vez más alta o más débil.
- ▶ Para quitarse los tapones de oídos, gírelos o muévalos suavemente de un lado a otro para romper el sello con el conducto auditivo y luego sáquelos del oído con cuidado.

■ Los **tapones de oídos premoldeados** están hechos de plástico, goma o silicona. Se venden en diferentes tamaños, incluso tamaños para niños. Un tipo de tapones de oídos premoldeados son los de atenuación uniforme o de alta fidelidad. Tienen el mismo efecto que bajar el volumen de un equipo de música: la intensidad del sonido disminuye de manera uniforme en los diferentes tonos, desde el más bajo (como un bombo) hasta el más agudo (como una flauta). Quizás le resulten útiles en cines y conciertos, en los que desee apreciar la calidad del audio, pero al mismo tiempo proteger su audición.

Cómo se usan:

- ▶ Con las manos limpias y los tapones de oídos limpios, inserte los tapones uno a la vez y uno por oído. Para cada tapón, con la mano opuesta jale la punta de la oreja suavemente hacia arriba y hacia atrás para enderezar el conducto auditivo. Utilice la otra mano para sujetar firmemente la base del tapón y deslícelo suavemente en el conducto auditivo, con un movimiento de un lado a otro hasta que haya sellado el conducto auditivo.
- ▶ Compruebe el ajuste. Puede asegurarse de que los tapones de oídos estén colocados correctamente de la misma manera que se revisan los tapones de espuma moldeables: Pídale a un amigo que vea si los ha insertado correctamente o use un espejo para verificar si los ha insertado correctamente. Su voz también puede sonarle diferente.
- ▶ Quítese los tapones de oídos con cuidado, moviéndolos suavemente de un lado a otro para romper el sello con el conducto auditivo y luego sáquelos de cada oído con cuidado.
- ▶ Se deben limpiar los tapones después de cada uso.

Orejeras

Las orejeras con protección auditiva son almohadillas de plástico acolchadas y fáciles de usar y están conectadas por una diadema flexible. (No son las orejeras suaves que se usan para abrigarse o estar a la moda). Las orejeras con protección auditiva reducen el ruido al cubrir completamente ambos oídos y vienen en tamaños que se adaptan a la mayoría de las personas, incluyendo los bebés y los niños. Las orejeras son más fáciles de usar que los tapones de oídos, especialmente para los niños pequeños.

Es posible que las orejeras no funcionen tan bien para las personas que usan anteojos, ya que estos pueden crear espacios entre la almohadilla de la orejera y el cráneo. Si su hijo usa gafas o anteojos, asegúrese de que las orejeras sellen correctamente y sean cómodas. Ciertos peinados o sombreros también pueden crear espacios que hacen que las orejeras sean menos eficaces.

Cómo se usan:

- ▶ Agarre cada lado de las orejeras, uno en cada mano y sepárelos suavemente.
- ▶ Coloque la diadema sobre la parte superior de su cabeza (o la de su hijo) y lentamente suelte las almohadillas de los lados, asegurándose de que cubran completamente las orejas y no estén demasiado sueltas. Su voz debe sonarle diferente si las orejeras están colocadas correctamente.

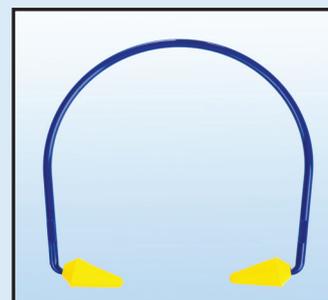
Usar orejeras y tapones de oídos juntos puede reducir aún más el sonido, lo que es ideal para entornos muy ruidosos como talleres de carpintería y eventos de tiro



Tapones de espuma moldeables



Tapones premoldeados de alta fidelidad



Tapones auditivos semiaurales



Orejeras con protección auditiva

deportivo.

Consejos para ayudar a sus hijos a usar protectores de oídos

Así como les enseña a sus hijos a usar protector solar, el cinturón de seguridad o un casco para bicicleta, puede enseñarles cómo y cuándo usar protectores de oídos.

- ▶ **Ponga reglas claras sobre cuándo deben usar protectores de oídos.** Dígalos a sus hijos que espera que usen protectores de oídos en áreas ruidosas, incluso cuando usted no esté allí para supervisarlos.
- ▶ **Compren juntos los protectores de oídos.** Pregúnteles a sus hijos si prefieren usar taponos de oídos que se puedan ocultar debajo del pelo o de un sombrero, o hacer una “declaración de moda personal” con protectores de oídos más visibles. Hay muchos colores y estilos cómodos de protectores de oídos disponibles en tiendas y por Internet.
- ▶ **Elija protectores de oídos que se ajusten a las actividades de sus hijos.** Asegúrese de que el tamaño y el tipo de protectores de oídos sean adecuados para el entorno en el que se utilizarán. Recuerde que si el protector bloquea demasiado el sonido, es posible que su hijo no pueda escuchar los sonidos de advertencia importantes a su alrededor, o podría quitarse los protectores de oídos, con el riesgo de dañar la audición.
- ▶ **Asegúrese de que los protectores de oídos estén al alcance.** Mantenga los protectores de los oídos para sus hijos en un lugar de la casa donde los ruidos fuertes son frecuentes, pero fuera del alcance de los niños pequeños y las mascotas.
- ▶ **Sea un buen modelo a seguir.** Los niños aprenden mediante la observación y la imitación. Deles un buen ejemplo. Si usted practica hábitos para una audición saludable, es muy posible que sus hijos hagan lo mismo.

¿Se encuentra sin sus protectores de oídos?

Si olvidó sus protectores de oídos en casa o de pronto está en un lugar con ruidos fuertes, cúbrase los oídos con las manos. Otras formas de proteger su audición son bajar el volumen (si es posible) o alejarse del ruido.

Al enseñarles a sus hijos por qué, cuándo y cómo usar protectores de oídos, les está ayudando a que tomen decisiones saludables que pueden proteger su audición ahora y en el futuro.



Aplicación del medidor de sonido del NIOSH

Existen varias aplicaciones que miden los niveles de sonido e indican cuándo estos pueden ser peligrosos para la audición. Por ejemplo, el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (The National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH), parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), desarrolló la aplicación del medidor de sonido del NIOSH (NIOSH Sound Level Meter). Puede encontrarla en <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/ruidoApp.html> para aparatos con iOS, para ayudar a identificar los niveles de sonido que pueden ser dañinos. Puede descargar la aplicación gratuita en <https://apps.apple.com/us/app/niosh-slm/id1096545820> en iTunes. Busque NIOSH SLM en la tienda de aplicaciones.

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

Síguenos en



National Institute on
Deafness and Other
Communication Disorders

NIH...Transformación de Descubrimientos en Salud

Publicación de NIH núm. 20-DC-8057 S

Septiembre de 2020