



El mundo es ruidoso

Proteja la audición de sus hijos



Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud
<http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov>

Enseñe a los niños sobre los protectores de oídos

Los niños entre las edades de 8 y 12 años, preadolescentes, cada día son más independientes y pasan mayor tiempo sin la supervisión directa de los adultos. Quieren más libertad para escoger sus actividades, la música que escuchan y la ropa que visten. En particular, los niños desarrollan sus propias actitudes hacia la salud. Los padres y otros adultos pueden estimularlos a adoptar hábitos saludables que los ayuden a proteger su capacidad auditiva para toda la vida.

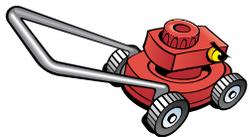
Así como queremos que nuestros hijos usen protector solar, cinturón de seguridad y un casco al montar bicicleta, también debe hacerse lo necesario para que utilicen protectores de oídos contra el ruido excesivo. A continuación se presentan algunas sugerencias para enseñar a los niños sobre los protectores de oídos de manera que usen los tapones de oídos o las orejeras con la misma disposición con que usan otras herramientas para protegerse.

- **Establezca reglas claras sobre cuándo usar los protectores de oídos.** Indique a sus niños que deben usar protectores de oídos en ambientes ruidosos, incluso cuando usted no está presente para supervisarlos. Por ejemplo, ¿es hora de cortar el césped o su niño va a pasear en motocicleta? Entonces, debe usar protectores de oídos.
- **De un buen ejemplo.** Al momento de cortar el césped, usar el soplador de hojas o al trabajar con herramientas de motor, use los protectores de oídos. Trate de usarlos en eventos deportivos, parques de diversiones, salas de juegos u otros lugares ruidosos.
- **Enséñele a sus niños cómo el exceso de ruido con el tiempo puede resultar en pérdida de audición.** Vaya al sitio web de El mundo es ruidoso: <http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/tweens> para ayudar a sus hijos a entender las causas de la pérdida de audición inducida por el ruido y cómo evitarla.
- **Enséñele a sus niños acerca de los niveles de ruido.** Identifique las fuentes de ruido excesivo, por ejemplo, las sirenas de los bomberos o de las ambulancias. Jueguen a adivinar el nivel de decibeles, o decibelios, y confirme su estimado cuando lleguen a casa. Para obtener una lista de los niveles de decibeles producidos por ruidos comunes, vaya a ésta página web en el sitio web de El mundo es ruidoso: <http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/Initn/Pages/Escala-interactiva-de-ruidos.aspx>.
- **Considere comprar un sonómetro, un instrumento para medir los niveles de ruido, en una tienda de artículos electrónicos y téngalo a la mano.** Otra opción es descargar de Internet a su teléfono móvil una aplicación que mide los decibeles. Se sorprenderá al descubrir cuán altos son los niveles de ruido en las áreas de uso público o en los restaurantes. Así, sus hijos serán más conscientes del exceso de ruido, dónde se presenta y cuándo es necesario usar protectores de oídos.

Enseñe a los niños sobre los protectores de oídos



- **Aprenda junto con sus niños sobre la pérdida de audición inducida por el ruido.** Sus niños y usted se sorprenderían de saber que algunos artistas famosos han perdido la audición o tienen un zumbido en los oídos, tinnitus, debido al exceso de ruido. Algunos músicos del rock y del hip hop han invitado a sus fans a escuchar música a un nivel de volumen que sea saludable y a usar protectores de oídos. El sitio web de Hearing Education and Awareness for Rockers (educación y concientización auditiva para los roqueros), <http://www.hearnet.com>, contiene más información sobre cómo proteger los oídos de los músicos y los amantes de la música. Si los amigos se burlan de alguien que use orejeras o tapones de oídos, dígales esto: "Si (diga el nombre del músico) los usa, por alguna buena razón será".
- **Lleve a su niño a comprar protectores de oídos en una tienda o a través de Internet.** Pregúntele a sus niños si quieren usar tapones de oídos que no se vean porque se esconden debajo del pelo o de un sombrero, o si prefieren imponer la moda y usar tapones que se vean. Hay muchos protectores de oídos que son muy cómodos, en estilos a la moda y en colores atractivos.
- **Seleccione los protectores de oídos que vayan bien con las actividades diarias de sus niños.** Cuando salga a comprar equipo deportivos o instrumentos para la banda escolar, compre también tapones de oídos u orejeras. Existen tapones de oídos especiales para músicos y su niño puede tocar un instrumento en todo su esplendor, escuchando la música que produce a un nivel más bajo. También se han diseñado protectores de oídos especiales para ir de caza o practicar el tiro al blanco. Hay muchos tipos de protectores de oídos y están disponibles en farmacias, tiendas de equipo deportivo, ferreterías y empresas de Internet.
- **Siga aprendiendo de otras oportunidades para hablar de la protección auditiva con sus niños.** Podrá encontrar nuevas ideas en la hoja informativa *Momentos oportunos para la enseñanza de la audición saludable* en el sitio web: http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol/Pages/momentos_aprendizaje.aspx.



Cuando no es posible usar protectores de oídos, existen otras maneras de proteger la audición como disminuir el sonido o evitar el ruido alejándose de éste. Al enseñar a sus niños sobre los protectores de oídos y cuándo y dónde son necesarios, pone en sus manos la responsabilidad de tomar decisiones inteligentes para proteger la audición ahora y en el futuro.

El logo de *El mundo es ruidoso* es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés).



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



National Institute on
Deafness and Other
Communication Disorders

Publicación de NIH No. 09-6431C-5

Octubre de 2009

Reimpresa en octubre de 2013

NIH... Transformación de Descubrimientos en Salud