

Addressing Your Concerns about Hearing Protection – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

La pérdida de audición es una de las afecciones crónicas de más rápido crecimiento a las que se enfrentan los trabajadores de hoy en día, y afecta a casi 30 millones de personas en los Estados Unidos y Canadá. Si bien hay muchas causas de la pérdida de audición, la pérdida de audición inducida por el ruido (NIHL por sus siglas en Inglés) es uno de los tipos más comunes y puede afectar a cualquier persona que esté expuesta a sonidos o ruidos fuertes durante un largo período de tiempo, ya sea en el trabajo o durante actividades recreativas.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La pérdida de audición puede tener un profundo efecto en su calidad de vida. Podría soportar un zumbido permanente en sus oídos. Los sonidos se distorsionan o se amortiguan, lo que dificulta ver la televisión o mantener una conversación. También hay efectos psicológicos que vienen con la incapacidad de comunicarse con los demás, como la frustración, el retraimiento y la depresión.

COMO PROTEGERSE

NIHL es irreversible, pero también se puede prevenir. Para protegerse, necesita saber qué ruidos pueden causar daños (los que están en o por encima de los 85 decibelios) y necesita usar protección auditiva siempre que se exponga a altos niveles de ruido.

Para que su protección auditiva haga su trabajo, tiene que cuidarla bien para que funcione bien en una crisis. Y tiene que usarla de manera apropiada y consistente.

Desafortunadamente, no todo el mundo sigue estas simples instrucciones. ¿Por qué no? Normalmente debido a la información errónea. Así que abordemos algunas preocupaciones comunes sobre la protección auditiva.

Preocupación #1: Si uso protección auditiva, no podré escuchar los sonidos de advertencia o detectar si una máquina no funciona correctamente.

Si su audición no está dañada, entonces debería ser capaz de oír los sonidos de advertencia y de la maquinaria muy bien, aunque pueden sonar diferentes al principio. Si su audición ya está dañada, entonces la protección auditiva puede afectar ligeramente a su capacidad de oír estos sonidos. Hable con su profesional sobre la posibilidad de utilizar audífonos debajo de las orejeras.

Preocupación #2: La protección auditiva es incómoda.

Al principio, puede que la protección auditiva le resulte incómoda. Pero, al igual que un nuevo par de zapatos, si el dispositivo se ajusta y se usa correctamente, con el tiempo se acostumbrará a él.

Preocupación #3: El ruido no me molesta como a otras personas. ¿Me estoy acostumbrando a ello?

Lo siento, pero el oído no se acostumbra al ruido. Si no le afecta el ruido fuerte, entonces puede que ya esté desarrollando una pérdida de audición. Haga que le revisen la audición inmediatamente.

Preocupación #4: Los tapones de oído causan infecciones de oído.

Es poco probable, ya que las infecciones de oído son generalmente causadas por un virus en el oído medio o interno, o algún tipo de rasguño en el canal auditivo que puede ser agravado por el tapón de oído. Cuando seleccione su protección auditiva, hable con el adaptador acerca de cualquier condición que tenga que pueda interferir o agravarse con un tapón de oído. Es posible que desee usar una orejera hasta que la afección desaparezca.

Preocupación #5: Intenté la protección auditiva antes. No funcionó para mí entonces, así que no funcionará para mí ahora.

Los protectores auditivos sólo son efectivos si se ajustan y se usan correctamente. Seleccione su protector auditivo con cuidado y asegúrese de que se ajuste a cada oído por separado. Los canales auditivos pueden ser diferentes entre sí en cuanto al tamaño y la forma.

CONCLUSIÓN

¡Escucha! La pérdida de audición inducida por el ruido es permanente. Pero prevenirla es simple: Seleccione la protección adecuada para usted y úsela correctamente siempre que se exponga a un alto nivel de ruido.

1. Cuando se usan por primera vez los protectores auditivos, puede llevar un tiempo adaptarse a lo que suena ahora el equipo del lugar de trabajo.

- Verdadero
- Falso

2. Los protectores auditivos siempre son incómodos, incluso si están bien ajustados.

- Verdadero
- Falso

3. Al seleccionar su protección auditiva, ¿qué debería considerar elegir si tiene un rasguño en el canal auditivo?

4. El tamaño y la forma del canal auditivo de una persona es el mismo en ambos oídos.

- Verdadero
- Falso

5. Con el tiempo, el oído se adapta a los ruidos fuertes sin sufrir ningún daño.

- Verdadero
- Falso

¿QUÉ HARÍAS?

La semana pasada estuvo trabajando en una nueva máquina y le dieron tapones para los oídos, pero le resultaron muy incómodos y no siempre los uso. Ahora está experimentando un zumbido en los oídos cuando sale del trabajo. ¿Qué debería hacer?

RESPUESTAS:

1. Verdadero
2. Falso
3. Una orejera hasta que el rasguño se cure,
4. Falso
5. Falso