

Son sus oídos, protéjalos

DHHS (NIOSH) publicación N.º 2007-175

octubre de 2007

La pérdida auditiva causada por el ruido en las actividades agrícolas se puede prevenir

¿Sabía usted que...?

Sus padres o abuelos no son los únicos que se pueden quedar sordos. Un granjero de 25 años de edad puede tener la audición de un hombre de 50 y ni siquiera saberlo.

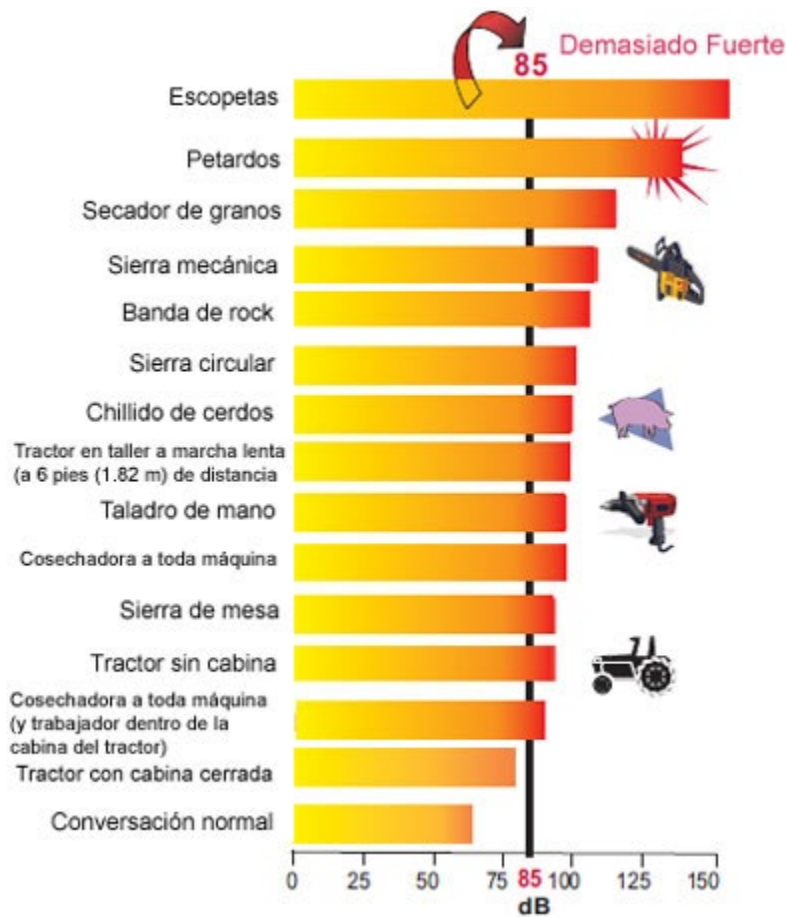
- **Una vez que perdemos la audición ya no la recuperamos.** ¡Cuando se pierde se pierde!
- **SIN EMBARGO, la pérdida auditiva por causa del ruido se puede prevenir...y usted puede hacerlo.**
- La pérdida auditiva debido al ruido puede ser consecuencia de trabajar sin protección cerca del ruido ocasionado por actividades agrícolas (incluso de un simple taladro de mano).
- Si usted está expuesto a ruidos fuertes en la granja, es posible que ya esté perdiendo su audición.
- Proteger sus oídos puede aumentar su capacidad de escuchar las voces de otras personas o el sonido del equipo, porque reduce el ruido de fondo. Algunas orejeras tienen circuitos de amplificación que pueden ayudar, incluso a los trabajadores con problemas auditivos, a que se comuniquen mejor en los ambientes ruidosos.
- Usted puede comprar orejeras de protección con radios incorporados, los cuales le permite escuchar música o su deporte favorito de manera segura mientras trabaja. Son un excelente regalo.
- Se ha comprobado que protegerse del ruido reduce el estrés, la ansiedad y la fatiga al final del día.
- La mejor manera de evitar la pérdida auditiva es reducir la exposición al ruido, usando equipos más silenciosos o permaneciendo lejos del ruido.



Una recomendación “con sentido”: Proteja sus oídos de ruidos que los dañan

La exposición a ruidos **superiores a los 85 decibeles (dB)** puede causar la pérdida auditiva permanente.

Incluso puede ser el resultado de un solo disparo de escopeta, una explosión de dinamita o cualquier otro ruido cercano muy fuerte.



El “decibel” es la unidad que se usa para medir la intensidad del sonido. Los niveles de decibeles para cada equipo que aparece en el diagrama pueden variar.

Si necesita levantar la voz para que lo escuchen a una distancia de un brazo de separación, es posible que el ruido sea lo suficientemente fuerte como para dañar su audición.

¿Cuánto tiempo es demasiado tiempo?

La barra roja muestra cuánto tiempo tarda un nivel de sonido específico en convertirse en un nivel peligroso para el oído del ser humano. Por ejemplo, una motosierra tiene una intensidad de sonido de

aproximadamente 109dB. Sin protección auditiva adecuada, una motosierra en funcionamiento por tan solo 2 minutos puede causar pérdida auditiva!

Solo Tarda.....



Si conoce a alguna persona con dificultad para oír, ya sabe que hablar con ella puede ser frustrante para ambos.

Un buen audífono puede ayudar, porque amplifica el sonido; sin embargo, no hará que el sonido sea más claro, en la forma en que los lentes hacen que la visión sea más nítida.

¿Qué es ese zumbido?

¿Alguna vez ha manejado un tractor de cabina abierta por varias horas o asistido a un concierto con música muy alta, y durante la próxima hora o dos escuchó un zumbido en los oídos? ¿Cómo se sentiría si ese zumbido no se fuera **nunca**?

Esto es lo que les ocurre a muchas personas que se exponen a ruidos fuertes.



Este zumbido en los oídos se denomina acúfenos o **tinnitus**, en inglés, y aunque muchas personas lo escuchan como el sonido de una campanilla, otras lo perciben como susurros, rugidos, silbidos, gorjeos o chasquidos. Puede aparecer antes de que usted note una pérdida auditiva considerable.

“Mi hijita no entiende por qué no puedo oír lo que ella me susurra al oído. Ella dice: ‘Mi mamá si me escucha cuando lo hago.’ “

“Pensé que si me quedaba sordo todo estaría silencioso; pero ese zumbido me mantiene despierto de noche y no puedo oír muy bien a mis amigos cuando hablo por mi teléfono celular.”



¿Cómo puedo proteger mi audición?

Usted no tiene que tener el oído de una persona de 50 años a los 25 años. ¡De usted depende la protección de sus oídos!

- **Identifique las tareas ruidosas** en el campo, la granja y los talleres, que pueden afectar su audición.
- **Use protección de oídos** en todo momento que esté expuesto a ruidos fuertes.
- **Haga de la protección auditiva una práctica conveniente.** Guarde las orejeras en sus bolsillos todas las mañanas cuando agarre sus llaves y su celular. Cuelgue tapones auditivos con banda u orejeras del volante de su tractor, cosechadora y máquina de podar el césped.
- **Reduzca el ruido del equipo** reemplazando las partes de su máquina que estén gastadas, sueltas o desbalanceadas. Mantenga el equipo bien lubricado y en buenas condiciones. Si ha tenido la intención de reemplazar el silenciador de su tractor que hace tanto ruido, hágalo ya mismo.
- **Limite su exposición** a ruidos fuertes. Manténgase alejado de equipo ruidoso si no necesita estar cerca de ellos. Mantenga las puertas y ventanas de la cabina cerradas.
- **Hágase examinar su audición** por un proveedor de atención médica, si usted u otra persona cree que tiene un problema auditivo. Su familia o amigos pueden ser los primeros en notar que tiene problemas de audición.
- **Mantenga a los niños alejados** de las áreas y equipos ruidosos.



Los mejores protectores son los que se pueden usar todo el tiempo en lugares ruidosos.

taponos moleables para los oídos



taponos premoldeados para los oídos



taponos para canal auditivo



orejeras



En la actualidad, hay cientos de estilos diferentes de protectores auditivos para escoger. Todos podemos encontrar un protector auditivo que sea práctico, fácil de usar, cómodo y adecuado para cada presupuesto. Las orejeras para cazadores pueden resultarle prácticas. Los protectores auditivos se pueden conseguir en Internet y en almacenes locales que vendan artículos para reparar el hogar o en tiendas agrícolas.

Únicamente confíe en productos diseñados para ser usados como protectores de oídos. Las motas de algodón y otros protectores improvisados dejan pasar el ruido.

“Acostumbrarme a usar taponos para oídos fue como acostumbrarme a mis botas favoritas: incluso después de conseguir las que me ajustaban mejor, me llevó un tiempo acostumbrarme.”

Recursos para la protección auditiva

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ([Centers for Disease Control and Prevention](#)), el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional ([National Institute for Occupational Safety and Health](#)), los Recursos para la Prevención del Ruido y la Pérdida Auditiva ([Noise and Hearing Loss Prevention Resources](#)) tienen disponible la información de este folleto en www.cdc.gov/niosh/topics/noise/

[National Hearing Conservation Association](#)

www.hearingconservation.org

[National Agricultural Safety Database Hearing Conservation](#)

<http://www.nasdonline.org/browse/201/hearing-conservation.html>

[National Institutes of Health WISE EARS! Recursos de la Campaña](http://www.nidcd.nih.gov/health/wise/Pages/Default.aspx)

<http://www.nidcd.nih.gov/health/wise/Pages/Default.aspx>

[Dangerous Decibels](http://www.dangerousdecibels.org)

www.dangerousdecibels.org

[University of Kentucky Agricultural Disability Awareness and Risk Education \(AgDARE\)NIHL Resources](http://www.mc.uky.edu/scahip/agriculturaldisabilityawarenessandriskeducation.html)

<http://www.mc.uky.edu/scahip/agriculturaldisabilityawarenessandriskeducation.html>

[American Tinnitus Association](http://www.ata.org)

www.ata.org

[Hearing Education and Awareness for Rockers](http://www.hearnet.com) (un grupo sin fines lucrativos que instruye los jóvenes sobre los peligros de la exposición a la música de volumen alto/www.hearnet.com)

Agradecimientos

Autora/Redactora: Barbara Mulhern, periodista especializada en temas agrícolas, Grupo de Asesoría de Documentos: Thomas Bean, Universidad Estatal de Ohio y NIOSH Great Lakes Center for Agricultural Safety and Health; Deborah Reed, Universidad de Kentucky; Sam Steel, Universidad Estatal de Pennsylvania.