

# Protección auditiva

## ¿Cómo cuidar nuestros oídos?



El cuidado de la salud auditiva es un tema podríamos decir en términos generales “moderno”. Si pensamos en la evolución del ser humano y el funcionamiento de nuestro sistema auditivo en sus inicios no está diseñado para resistir la contaminación acústica que vivimos en la actualidad y nuestro estilo de vida en nuestra sociedad.

Quizás cabe pensar que después de la revolución industrial, cambió nuestro mundo en muchos aspectos y uno de ellos fue el ruido, tanto por las propias condiciones de trabajo de las personas expuestas a maquinaria como por todo el desarrollo tecnológico que ha supuesto, hemos pasado de entornos más o menos tranquilos a situaciones acústicas rodeadas de coches, maquinas, altavoces, cascos y un largo etcétera. De hecho, La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe al ruido como la primera molestia ambiental en los países industrializados.

Según la Asociación Médica Mundial, el ruido afecta a las personas de diversas maneras. Sus efectos pasan desde problemas de audición, el sistema nervioso vegetativo, la psiquis, la comunicación oral, el sueño y el rendimiento. Puesto que el ruido es un factor estresante, una carga mayor para el cuerpo produce un mayor consumo de energía y más desgaste. Se sospecha que el ruido puede favorecer principalmente las enfermedades en que el estrés tiene una función importante, como las enfermedades cardiovasculares, que se pueden manifestar en la forma de hipertensión, infarto de miocardio, angina de pecho o incluso apoplejía.

Se asocia todavía en nuestra sociedad el cuidado de la audición, la pérdida de audición a un tema de edad, por eso no prestamos atención a proteger nuestros oídos cuando estamos en un concierto, o en una discoteca o vivimos pegados a nuestros auriculares escuchando música, y nuestro dispositivo nos avisa que estamos superando los

**Núria Salvà audióloga y logopeda, fundadora de Salvà Audiología lleva más de dos décadas ayudando a las personas a mejorar su comunicación y calidad de vida. Ha vivido inmersa en el mundo de la audición de la mano de Dr. Pere Lluís Salvà Plana. Continúa con el legado familiar que empezó con la primera clínica Salvà de Otolgía en 1920.**

niveles recomendables y subimos un poco más el volumen, pensamos que no nos va afectar y la verdad es que la media de edad que presenta problemas auditivos cada día es más baja y seguirá bajando.

Para exponer datos, según la OMS (Organización Mundial de la Salud) más de 1000 millones de personas de edades comprendidas entre los 12 y los 35 años corren riesgo de perder la audición debido a la exposición prolongada y excesiva a música fuerte y otros sonidos recreativos, esto puede acarrear consecuencias devastadoras tanto para la salud física y mental, educación y perspectivas de empleo.

Es decir, ya hablamos de millones de adolescentes y jóvenes que corren ese riesgo tanto en su salud como en formación y encontrar trabajo. Esto ya no es un tema de edad, que “ya llegará” es un tema del presente y de salud general. Estar expuestos a niveles elevados de intensidad superiores a 70dBs (según propuso la OMS) de forma habitual puede generar problemas, de estrés, insomnio, problemas cardiovasculares o aprendizaje y evidentemente auditivos. Vivimos en una constante contaminación acústica en nuestras ciudades y no somos conscientes de la repercusión real en nuestra salud y calidad de vida que esto tiene.

Es pues imprescindible una mayor concienciación y formación sobre como el ruido afecta a nuestra salud para que la sociedad integre la necesidad de protegerse.

### ¿Qué es la protección auditiva?

Podemos definir la protección auditiva, como todos los tipos de equipos que protegen el oído frente a ruidos fuertes orientados a la prevención de padecer daños auditivos.

La protección auditiva puede ser necesaria tanto en una actividad profesional, una actividad recreativa o en nuestro día a día para hacer frente a la exposición de sonidos altos. Existen muchos tipos de dispositivos que nos pueden ayudar a protegernos y así evitar las consecuencias del ruido. Es importante identificar los riesgos, evaluar las características del ruido, así como también determinar las condiciones ambientales que puedan afectar a la durabilidad y rendimiento del protector, para seleccionar el protector auditivo más adecuado para la situación que necesitemos su uso.

Existen diferentes tipos de protectores individuales contra el ruido, generalmente los agruparemos en 4 grandes familias:

- Diadema con cascos: los cascos van unidos entre sí por una diadema que pasa por encima de la cabeza y se colocan sobre las orejas
- Tapones con diadema: se colocan en la entrada del conducto auditivo y van unidos con una diadema rígida que garantiza su sujeción
- Tapones de oídos moldeables estándar: se introducen en el conducto auditivo, pueden tener diferentes tamaños, pueden ser desechables o reutilizables
- Tapones moldeados a medida: se realiza una toma de impresión del oído por un profesional especializado y se realizan con la forma exacta del conducto auditivo de cada oído, pueden ser de silicona o resina acrílica

Sea cual sea la familia escogida, es importante tener en cuenta que conozcamos diferentes características de dicha protección para que ésta sea efectiva:

#### • **Adecuación protección auditiva con su situación de uso**

Debemos tener claro en qué situación vamos a utilizar nuestra protección auditiva. Por ejemplo, a nivel laboral la legislación define el uso recomendable de protección auditiva a partir de 80 dB(A) durante 8 horas y obligatorio durante todo el periodo de exposición a partir de 85 dB(A). En terreno más recreativo, la OMS alienta a los gobiernos en su iniciativa Escuchar sin riesgos a elaborar y aplicar legislación que promueva la escucha segura sin perjudicar el disfrute personal y a dar a conocer los riesgos de la pérdida de audición. Algunas medidas entre ellas la limitación a 100 dB como nivel máximo realizando un seguimiento y registro constante de los niveles sonoros y entrega de protección acústica al público junto con sus instrucciones de uso. En este caso podríamos estar hablando de tapones estandarizados.



#### • **Atenuación acústica adecuada**

En el análisis del entorno acústico, existen diferentes opciones en las diferentes familias de protectores auditivos. Cada protección auditiva tiene unos decibelios de atenuación o disminución del sonido, esto se consigue mediante filtros acústicos que están homologados para los diferentes entornos. Por ejemplo, no utilizaremos el mismo filtro de atenuación para una persona que trabaja en la pista de un aeropuerto, o una persona que utilice una sierra mecánica, como por ejemplo un músico, un motorista, una persona que conduzca una ambulancia o para ir a un concierto de música. Es importante saber a qué niveles de decibelios estamos expuestos, así como la tonalidad de los sonidos que nos pueden dañar para escoger la protección adecuada. En el caso de intensidades muy elevadas necesitaremos filtros muy potentes para protegernos. En el caso de tener la necesidad de poder escuchar el habla se pueden aplicar filtros conversacionales que permiten atenuar, pero no quedar completamente desconectados si el entorno lo permite y por ejemplo en el caso de los músicos y cantantes es importante utilizar protección auditiva que no altere el sonido y ejerza igualmente una protección. Si conocemos el entorno podemos ser más precisos en nuestra protección.

#### • **Compatibilidad con otros equipos de protección**

En el ámbito laboral es importante tener en cuenta la posibilidad de la utilización de otros EPI (Equipos de Protección Individual), quizás el trabajador utiliza a la vez unas gafas de protección y debe poder llevar ambos EPI siendo estos compatibles. Por otro lado, en situaciones donde el sonido ambiental es extremo podemos llegar a necesitar dos protecciones auditivas individuales, estas también deben ser compatibles para poder utilizarlas.

#### • **Comodidad de uso**

Evidentemente la comodidad es un elemento clave para facilitar el uso de protectores auditivos, normalmente los elementos personalizados hechos a medida son más agradables de utilizar. Como ejemplo los tapones personalizados para dormir en situaciones de ruido, ronquidos... son más agradables e imperceptibles para el usuario.

#### • **Higiene y limpieza**

Sea cual sea el protector individual contra el ruido, este está en contacto con la piel. Por lo tanto, la higiene y la limpieza de estos es un factor que debería tenerse en cuenta. ¿Cómo limpiarlos? ¿Con qué frecuencia?...

#### • **Facilidad de uso**

Cuanto más fácil de usar más rápido se interioriza su uso, no visto como una obligación junto con una formación adecuada sobre las consecuencias para la salud de uno mismo

#### • **Características personales individuales**

Es importante tener en cuenta si la persona tiene alergias a ciertos productos dado que los protectores están en con la piel. También conocer la sensibilidad de cada persona al sonido condicionará la selección del protector auditivo, con lo que conocer este aspecto mejorará su uso.

### • Adaptabilidad

Conocer el entorno en el momento de la selección de un protector individual puede condicionar la comodidad en su uso, por ejemplo, a temperaturas superiores a 25°C los cascos transpiran menos y son más incómodos de usar.



### • Certificación CE

Los protectores individuales contra el ruido deben contar con la certificación CE de conformidad con la norma EN352-2. A nivel laboral el protector EPI contra el ruido está catalogado como clase III a través del nuevo Reglamento (UE)2016/425, es decir, protegen la vida de las personas de riesgos con un nivel muy alto de peligrosidad. En este caso están destinados a proteger al trabajador frente la pérdida de audición que será irreversible si no se utilizan.

A parte del uso de protectores auditivos, debemos tomar consciencia de realizar exploraciones audiométricas una vez al año para controlar nuestro nivel auditivo. Si detectamos a tiempo un inicio de pérdida de audición como sería un escotoma en la frecuencia 4000 Hz podemos anticiparnos y actuar rápidamente con protectores e higiene auditivos para evitar que esta pérdida auditiva vaya en aumento y así tener una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

### ¿Tapones para el agua? ¿Cómo nos protegemos?

Otro tipo de protección auditiva es la que podemos necesitar cuando nuestros oídos entran en contacto con el agua. Es frecuente encontrar a personas que padecen de

dolor de oído, infecciones o incluso molestia cuando entran en contacto con el agua, sobre todo si hablamos de las piscinas. Para estos casos e incluso para la propia ducha es necesario el uso de protectores auditivos para evitar que el agua entre en el conducto auditivo y evitar estos problemas.



Existen tapones para el agua más estándar pero cuando hablamos de un posible riesgo a padecer dolor o una infección es aconsejable utilizar unos tapones de silicona hechos a medida de cada oído, de esta forma aseguramos un mayor cierre del conducto y menor riesgo a que entre agua en el mismo. En el caso de los niños pequeños incluso podemos añadir una doble protección y colocar una cinta de neopreno que cubra el tapón para que estos no salten con el movimiento.

Es aconsejable mantener una buena higiene de estos protectores, lavarlos con jabón neutro y preferiblemente dejarlos secar al aire para que no tengan humedad, así como también es importante tener en cuenta de no saltar al agua con ellos puestos, dado que por el aumento de presión podría salir disparado o generar problemas en los oídos. También tener en cuenta que el pabellón auditivo tiene una tendencia a crecer, sobre todo en niños pequeños, es necesario revisar que el tapón tenga la medida adecuada y si ha quedado pequeño hacer uno nuevo. Además, existen múltiples colores y al ser hechos a medida son muy cómodos y más seguros para protegernos. ■



Accede a todos los recursos de rehabilitación en español para acompañarte en el camino a una mejor audición.

[HEARINGSUCCESS.COM](https://hearingsuccess.com)

