El ruido: cómo disminuirlo en el hogar

Ayude a proteger la capacidad auditiva de sus niños para toda la vida. Enséñeles sobre las fuentes de ruido excesivo en la casa y sus alrededores que podrían causar pérdida de audición inducida por el ruido y dígale sobre cómo disminuir el ruido.

A diario escuchamos diversos sonidos en casa. Estos van desde el suave zumbido del refrigerador hasta el chillido de las sirenas de los camiones de bomberos al pasar. La mayoría de los sonidos en el hogar se encuentran en un nivel que es seguro. Sin embargo, a veces manejamos simultáneamente diferentes aparatos ruidosos o subimos el volumen del televisor para escucharlo mientras están pasando la aspiradora. Con esto, y sin darnos cuenta, subimos el nivel de ruido general en la casa.

Los ruidos en el hogar pueden alcanzar niveles incómodos y hasta dañinos para la audición. Algunos aparatos comunes, tales como la cortacésped motorizada, generan suficiente ruido para que se recomiende usar protectores de oídos aún cuando la exposición al ruido sea por corto tiempo. Haga de su hogar un sitio tranquilo para beneficio de la audición y la salud en general.

¿Cuáles son los niveles de ruido que producen pérdida de audición?

El sonido se mide en unidades llamadas decibeles o decibelios. El sonido más débil que percibe el oído humano normal es de cero decibeles: casi un silencio total. Asimismo, un susurro mide 30 decibeles y una conversación normal mide 60 decibeles. La exposición prolongada a ruidos mayores de 85 decibeles lesiona las diminutas células ciliadas auditivas, las células sensoriales del oído interno, y causan pérdida de audición inducida por el ruido.

La pérdida de audición inducida por el ruido ocurre cuando el oído está expuesto por mucho tiempo a sonidos fuertes. Cuanto mayor sea el nivel de decibeles, menor será el tiempo que tardará en presentarse algún daño. Cuán cerca estamos a la fuente del sonido también influye. Los sonidos se hacen más fuertes a medida que nos acercamos a la fuente y más débiles a medida que nos alejamos. Al limitar el número de fuentes de ruido activadas al mismo tiempo, en particular cuando usted y su familia se encuentran cerca, usted está ayudando a mantener un nivel de ruido saludable y cómodo. Para más información sobre los niveles de ruidos saludables y dañinos, lea la hoja informativa *¿Cuándo el ruido es demasiado ruido? ¿Cuándo empieza el ruido a causar daño?* en el sitio web*: http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol/Pages/ruidosdemasiado_alto.aspx.*

Sugerencias para evitar el ruido en el hogar

Hay tres maneras de evitar los ruidos en el hogar:

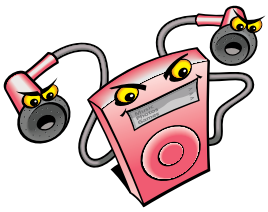
1. Disminuya los ruidos donde se originan.
2. Evite la competencia entre ruidos en una misma área de la casa.
3. Enseñe a la familia sobre las fuentes de ruido, los niveles de ruido y cómo evitar los ruidos dañinos.

El mundo es ruidoso
Proteja la audición de sus hijos

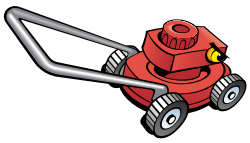
El ruido: cómo disminuirlo en el hogar

Sugerencias prácticas para evitar el ruido en el hogar:

- El televisor, los juegos de vídeo y la música deben mantenerse al volumen mínimo que permita escucharlos claramente.
- Si alguien en la habitación no escucha bien, active los subtítulos en lugar de subir el volumen.
- Busque maneras de reducir el ruido que se produce durante las tareas del hogar. Por ejemplo, cierre la puerta del área donde esté usando un electrodoméstico, como en la lavandería o en el taller, para que su familia no lo escuche en el otro cuarto.
- Compre juguetes que no emitan ruido. Si compra juguetes electrónicos, escoja los que tienen control de volumen y úselos a los niveles más bajos. Esto disminuye los niveles de ruido en el hogar y ayuda a proteger a los niños contra la pérdida de audición inducida por el ruido.



- A la hora de comprar ciertos electrodomésticos, por ejemplo, un ventilador, el extractor de olores o una lavaplatos, pregunte por la clasificación del nivel de ruido de la unidad. Algunos niveles de ruido se clasifican en “sonidos”, unidad que mide la intensidad con que se percibe el sonido. Cuanto menor sea el número de sonidos, menor será el ruido que emite la unidad.
- Si su casa está situada en una zona de mucho ruido, haga lo posible para que no entre el ruido a su casa. Ponga masilla en las aberturas de las ventanas y las puertas. Coloque masilla o espuma expandible alrededor de las tuberías y los cables en el punto de entrada a la casa.
- Cierre puertas y ventanas para que no entren ruidos dañinos, como por ejemplo, el de los sopladores de hojas, la cortacésped, las herramientas eléctricas o las sirenas.

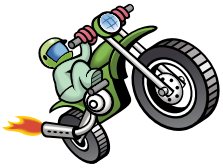


- Use muebles y accesorios que disminuyan el ruido en el interior de la casa. Los cojines, las cortinas y los accesorios en las paredes ayudan a absorber más ruido.
- Ponga alfombras y tapetes sobre el piso de madera para ayudar a absorber el sonido. Las alfombras gruesas son más efectivas para disminuir el ruido que rebota de las superficies duras.

Al tomar unas cuantas medidas preventivas sencillas se puede llegar a tener un hogar lleno de sonidos tranquilos que no representan daño alguno.

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:

National Institute on Deafness and Other Communication Disorders

NIH . . . Transformación de Descubrimientos en Salud®

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

Publicación de NIH No. 09–6431B-S
Octubre de 2009
Reimpresa en febrero de 2014