

Día Mundial de la Concientización del Ruido: especialista entrega 5 recomendaciones para cuidar la salud auditiva

- Este 24 de abril se conmemora el Día Mundial de la Concientización del Ruido donde se busca hablar sobre la contaminación acústica, un mal que afecta a las personas y que podría generar daños a la salud auditiva. El director de Fonoaudiología de la Universidad San Sebastián, Ricardo Cartajena entrega 5 recomendaciones para protegerse de los ruidos.

La contaminación acústica se hace presente en gran parte del mundo. Y entre las fuentes de origen más comunes aparecen el tránsito vehicular y el ruido de la gran ciudad, las fuentes fijas como talleres o industrias y la realización de conciertos o fiestas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima para el 2050 serán más de 900 millones las personas que padecerán de pérdida auditiva.

Este 24 de abril se conme-

mora el Día Mundial de la Concientización del Ruido donde se busca prevenir las consecuencias que genera el ruido en las personas como la Hipoacusia, más conocida como sordera, incapacidad parcial o total para escuchar sonidos, lo que conlleva en algunos casos a utilizar audífonos ortopédicos.

El director de Fonoaudiología de la Universidad San Sebastián Ricardo Cartajena señala que la contaminación acústica tiene efectos no solo

auditivos, sino que también en la salud y en la calidad de vida en general.

“La contaminación auditiva puede conllevar problemas cardiovasculares, por ejemplo, el aumento de la frecuencia cardíaca; daños digestivos, daños o alteraciones cognitivas en la memoria del trabajo o dificultades de aprendizaje y trastornos del sueño. Lo ideal es que las personas duerman en sus casas con sonidos que no

sobrepasen los 30 o 40 decibeles”, señaló Ricardo Cartajena.

Es por eso que el especialista en Audiología, entrega 5 recomendaciones para proteger la salud auditiva de las personas.

- Preferir audífonos casco auriculares o sobre las orejas, por sobre los que van dentro del conducto auditivo.

- Escuchar música con volumen moderado, sin sobrepasar el 60% de la in-

tensidad que da el dispositivo.

- Evitar exponerse por periodos largos a lugares con mucho ruido y sin ubicarse al lado de amplificadores potentes.

- Realizarse chequeos auditivos en caso de someterse a conductas riesgosas.

- Para las personas que trabajen en ambientes con mucho ruido, siempre utilizar sus implementos de seguridad como tapones o cascos protectores.