

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PARA EVITAR LA PÉRDIDA AUDITIVA

Dentro de la etapa pre-natal:

La futura madre debe:

- ✓ Estar rodeada de cariño, amor y aceptación; gozar de una buena nutrición, de descanso y mucha tranquilidad.
- ✓ Solicitar consejería genética en caso de tener antecedentes hereditarios de trastornos auditivos en la familia y realizar las pruebas correspondientes.
- ✓ Evitar el contacto con animales en condiciones de abandono o callejeros; también con personas que presenten enfermedades eruptivas como varicela, rubeola, sarampión etc.
- ✓ No consumir sustancias psicoactivas, tabaco, alcohol, ni exponerse a Rayos X, especialmente en el primer trimestre de gestación.
- ✓ Acudir a los controles prenatales, conocer su grupo sanguíneo y el del padre del bebé por nacer, para tomar las medidas médicas necesarias en caso de incompatibilidad sanguínea. No debe auto medicarse.
- ✓ Cumplir con el esquema de vacunación para mujeres embarazadas y estar atenta a los signos de alarma durante la gestación, como sangrado, ruptura prematura de membranas, quietud del bebé y otras que le recomiende el obstetra.
- ✓ No exponerse a ruido de alta intensidad.

¿Sabía qué?:

EL sistema auditivo completa su maduración en el séptimo mes, aunque ya a partir de las 24 semanas de gestación responde a estímulos como la música o ruidos de mediana intensidad. Si una mujer embarazada nota que la música fuerte, los pitos de los automóviles o los motores de una fábrica provocan un sobresalto a su bebé, esta respuesta al estímulo sonoro permite estudiar su buena salud. Los bebés que responden a los sonidos con movimientos o aumento en su frecuencia cardíaca son bebés con muy buena vitalidad, es decir que son bebés sanos. El feto responde a 90 dB, al nacimiento a 70 – 75 dB y a los 2 años a menor intensidad 25 dB.

• Sede Bogotá:

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

• Sede Cali:

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

Adopte comportamientos saludables, comenzando por casa:

- Alimentarse saludablemente.
- Realizar actividad física.
- No consumir alcohol, tabaco ni sustancias psicoactivas.
- Reducir los niveles de ruido para no interferir en el descanso y tranquilidad de los demás.
- Promover ambientes tranquilos en el ámbito escolar, laboral y de espacio público. El cambio de actitud frente los comportamientos ruidosos es el primer paso. Se deben promover acuerdos de convivencia con normas y reglas propias del entorno, horarios y actividades.

Proteja sus oídos:

- Use elementos de protección personal tanto para el ruido, como para el agua. Existen protectores auditivos para todos los ambientes. Estos permiten la escucha de las voces y la música. Los protectores para el agua poseen un sistema de sellado adherente a la piel del conducto auditivo; sus ventajas están en la reducción de los decibeles peligrosos y la comodidad, ya que son hechos a la medida de cada oído.

Para obtenerlos comuníquese con nosotros, agende una cita.

Si le gusta escuchar música, tenga en cuenta:

- Usar el reproductor musical solo una hora al día, en un ambiente silencioso.
- Los niveles de presión sonora de los equipos de reproducción musical deben ser regulados mediante el control de volumen, especialmente cuando se usan en ambientes ruidosos, ya que el ruido del entorno enmascara la salida del reproductor e inconscientemente el usuario sube el volumen provocando daños en las células ciliadas de oído interno, con el consecuente zumbido o pitido e irremediable pérdida auditiva.

La recomendación es usar el reproductor 60 minutos a menos de 60 decibeles es decir a menos de un cuarto del dial de volumen. A esto se le conoce como la “Formula 60/60”.

- Evitar usar auriculares (audífonos) dentro del oído. Los auriculares de inserción quedan muy cerca de oído, si a eso se le suma el uso desmedido del volumen, el daño es mayor porque no permiten la salida de los niveles de presión sonora –NPS. Esto no quiere decir que los auriculares “de copa” no produzcan daño, pues ocurre

• **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

• **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

lo mismo si no hay moderación en el uso y autocontrol en los niveles de volumen. En ese sentido, se recomienda:

- Autocontrol en el tiempo de uso.
- Autorregulación en el nivel de volumen.

Algunos consejos:

- Si siente agua dentro del oído, extraiga el agua del oído halando la oreja hacia abajo y afuera y dar saltos repetitivos en el pie del mismo lado. Esta es una técnica elemental y correcta para extraer el agua del oído.
- Ante la ruptura de tímpano o de otitis externa, evitar que ingrese agua al oído. Se debe cubrir con un algodón y vaselina antes de entrar a la ducha.
- Ante la presencia de un cuerpo extraño dentro del oído, acudir al servicio médico o a un profesional experto.
- Ante la presencia de dolor, secreción, inflamación, resfriado común y otras afecciones respiratorias, visitar al médico o especialista del oído para evitar complicaciones auditivas, ya que la propia anatomía favorece las infecciones en el oído medio, sobre todo en los niños.
- Antes de someterse a cualquier cirugía otológica, consultar a dos médicos diferentes (opiniones o conceptos distintos) y comparar.
- Las personas adultas deben acudir cada a año a consulta médica para que revisen sus oídos y evalúen la audición. Si padece alguna enfermedad crónica o degenerativa como diabetes o hipertensión, es aconsejable que acuda cada seis u ocho meses para que realizar una audiometría.
- Destátese los oídos bostezando, abriendo y cerrando la boca exageradamente como cuando se tiene mucha hambre. Ésta es una medida para que la trompa de Eustaquio se dilate.
- Evitar la exposición constante a ruidos fuertes o continuos.
- Permanecer lo más alejado posible de detonaciones y explosiones repentinas.

• Sede Bogotá:

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

• Sede Cali:

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- Evitar las contusiones en la cabeza y el oído. Si se practica algún deporte de contacto, adoptar las precauciones del caso para evitar daños.
- Si se sospecha pérdida de audición, es necesario consultar a un médico o especialista en oído. La detección temprana puede evitar un daño grave, así como los consiguientes desórdenes del habla en niños.

Protéjase del ruido:

- Es esencial que los músicos usen protección de oídos.
- Cuando usan auriculares estéreo o escuchan música amplificada en un lugar cerrado como un automóvil, se recomienda reducir el volumen y pedir a los demás que hagan lo mismo.
- Si el sonido de un auricular puede escucharse por otras personas a un metro de distancia, el volumen es demasiado alto.
- Muchos equipos recreativos, juguetes para niños, artefactos del hogar, y herramientas eléctricas cuentan dentro de sus manuales de uso con especificaciones de ruido. Es recomendable elegir los modelos más silenciosos, especialmente para equipos que se usan a menudo o cerca de los oídos como los secadores de cabello.
- Evitar juguetes para niños que producen altos niveles de ruido. Esto es muy importante, dado que los niños a menudo utilizan los juguetes cerca de sus oídos, lo cual los expone a una amenaza adicional para el daño de audición.
- No ubicarse cerca de parlantes en eventos públicos como conciertos, festivales y espectáculos deportivos.
- Evitar el uso o cercanía con elementos productores de ruido, como petardos (mechas de tejo) y “vuvuzelas”.
- El excesivo ruido puede afectar la audición, el desarrollo del lenguaje, la capacidad para aprender y las interacciones sociales del niño.

• **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

• **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733

- El Proyecto Decibelios Peligrosos es una campaña de salud pública diseñada para reducir la incidencia y prevalencia de la Pérdida de Audición Inducida por Ruido (NIHL, su sigla en inglés) y el zumbido de oídos promoviendo el conocimiento, las actitudes y conductas de niños en edad escolar.

Algunas recomendaciones para tener en cuenta:

- Evite pitar cuando se conduce un vehículo. Hacerlo sólo en caso de emergencia. Las bocinas y cornetas deben ser usadas sólo como medida de prevención de accidentes.
- No introduzca objetos extraños o bastoncillos (“copitos”) en el conducto auditivo externo.
- Evite extraer los tapones de cera. Si se requiere, se debe acudir al especialista.
- No aplique remedios caseros en los oídos. Consulte a un especialista.
- No hacer duchas o irrigaciones en el oído. Consulte a un especialista
- No aplicar sustancias sin prescripción médica.
- Evite utilizar reblandecedores de cerumen (cera) sin indicación de un profesional. Estos productos resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo y aunque sí eliminan el cerumen, también reducen la capacidad protectora y antibacteriana dentro del oído.
- No aplicar agua oxigenada dentro de sus oídos.
- No extraer el agua del oído golpeando la cabeza.
- Evite sumergirse o nadar en aguas contaminadas.
- No introduzca gotas de leche materna u otras sustancias dentro del oído. Esto causa una infección severa y no elimina el dolor de oído.¹

¹ <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/manual-buenas-practicas-salud-auditiva-comunicativa.pdf>

• **Sede Bogotá:**

Av. Carrera 45 # 106 - 15, piso 1 • (1) 580 2828
318 261 9370 • 317 438 0574

• **Sede Cali:**

Calle 5D #38A - 35, Edificio de Colores
Torre 7 Consultorio 932 • (1) 514 9999
316 320 8733