

Jamison: Educación del paciente y bienestar.

HANDOUT 20.1: REDUCIR LA EXPOSICIÓN A LA CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

Reducir la pérdida de audición inducida por ruido al:

- ☐ reducir la intensidad del sonido. Si la maquinaria no está revestida con alguna protección, utilizar auriculares anti-ruido.
- ☐ reducir la duración de la exposición de ruidos fuertes también es útil. En períodos de 24 horas, limitar la exposición a:
 - motosierra (110 decibelios) hasta 1 minuto
 - radial (100 decibelios) hasta 15 minutos
 - garlopa, cepillo mecánico (97 decibelios) hasta 30 minutos
 - sierra de calar (94 decibelios) hasta 60 minutos
 - lijadora de disco (91 decibelios) hasta 120 minutos
 - taladradora de mano (88 decibelios) hasta 4 horas
 - cargador frontal (85 decibelios) hasta 8 horas
- ☐ reconocer las señales de advertencia de pérdida de audición temporal inducida por ruido. Esto se presenta como una alteración del sentido del oído después del trabajo. Se considera como fisiológico cuando dura 16 horas o menos.
- ☐ reconocer rápidamente las señales de advertencia de pérdida de audición temporal potencial:
 - dolor de cabeza, mareo
 - cansancio
 - sensación de llenado de los oídos
 - acúfenos
 - sensación del oído alterada

La conversión de pérdida de audición temporal o permanente, está acompañada de la degradación de las células ciliadas del órgano de Corti.

Vea;

Ruido <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs258/en/index.html>

Recursos de información sobre pruebas de audición
<http://www.webmd.com/a-to-z-guides/hearing-tests>

Información general sobre la pérdida de audición
<http://www.webmd.com/a-to-z-guides/hearing-loss-exams-and-tests>