



[:es]Escuche, pero sin riesgos[:]

[:es]



El próximo miércoles será el último del mes de abril. Es un buen día para que usted se tome 60 segundos de «silencio» que le permitan escuchar con detenimiento el ruido ambiente que le rodea

Autor: Lisandra Fariñas Acosta | lisandra@granma.cu

23 de abril de 2017 21:04:34

El próximo miércoles será el último del mes de abril. Es un buen día para que usted se tome 60 segundos de «silencio» que le permitan escuchar con detenimiento el ruido ambiente que le rodea. Es quizá un primer paso para comenzar a caminar hacia la concientización real sobre un fenómeno ante cuyos riesgos, desde hace dos décadas, la comunidad internacional promueve celebrar un día de lucha contra el ruido, como un llamado al cuidado del ambiente acústico, la conservación de la audición y las molestias y daños que generan los ruidos.

De las consecuencias que trae para la salud, la audición y la calidad de vida, la sobreexposición a ambientes acústicamente violentos ya hemos hablado en esta columna, pero no por ello es ocioso reiterar que el ruido está considerado como ese agente contaminante «invisible» del mundo moderno, y que por lo general hoy día los individuos y las comunidades no aceptan que el ruido sea un producto del desarrollo tecnológico, deba regularse y controlarse.?

Al igual que otros agentes contaminantes, el ruido produce efectos negativos en el ser humano, tanto fisiológicos como sicosomáticos, y constituye un grave problema medioambiental y social.? De ahí que la lucha contra el mismo es tanto una acción individual como colectiva, en tanto el ruido no lo hacen solo los demás, sino que lo hacemos todos.

Las estadísticas son bien claras. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de las diversas causas por las cuales actualmente 360 millones de personas en todo el mundo sufren pérdida de moderada a grave de la audición, el ruido se coloca en la lista junto a las enfermedades genéticas, las complicaciones al nacer, determinadas enfermedades infecciosas, infecciones crónicas del oído, el uso de determinados medicamentos y el envejecimiento.

«Se estima que la mitad de todos los casos de pérdida de audición pueden evitarse», advierte la OMS, y sin duda, si existe algo que podemos controlar, es justamente el ruido que hacemos y al que nos exponemos.

Como estrategias de prevención sencillas para la pérdida de audición, la OMS insiste en que reducir la exposición a ruidos fuertes (tanto en el trabajo como en las actividades recreativas) mediante la sensibilización de la población sobre los riesgos que acarrearán; promulgar y aplicar legislaciones apropiadas; y fomentar la utilización de dispositivos de protección personal como los tapones para oídos y los audífonos y auriculares que amortiguan el ruido ambiental, son acciones fundamentales.

«En el día a día, mientras hacen lo que les gusta, cada vez más jóvenes se ponen en peligro de sufrir pérdida de audición», alerta y ejemplifica un informe de la OMS, al tiempo que advierte que los jóvenes deberían ser conscientes de que una vez se pierde la audición, ya no se recupera.

La adopción de sencillas medidas preventivas les permitirá seguir divirtiéndose sin poner su capacidad de audición en peligro, sostiene el texto, donde se subraya que unos 1 100 millones de adolescentes y jóvenes corren el riesgo de sufrir pérdida de audición por el uso nocivo de aparatos de audio personales, como teléfonos inteligentes.

De acuerdo con el organismo internacional, «la exposición segura a los sonidos depende de su intensidad o volumen, así como de su duración y frecuencia. La exposición a sonidos fuertes puede desembocar en una pérdida de audición temporal o en acúfenos (sensación de zumbido en los oídos). Cuando se trata de sonidos muy fuertes o la exposición se produce con regularidad o de forma prolongada, las células sensoriales pueden verse dañadas permanentemente, lo que ocasiona una pérdida irreversible de audición».

Asimismo, la OMS recomienda que el nivel más alto permisible de exposición al ruido en el lugar de trabajo sea de 85 decibeles durante un máximo de ocho horas al día. «Muchos clientes de clubes nocturnos, bares y eventos deportivos están con frecuencia expuestos a niveles incluso más altos de ruido, y por lo tanto deberían reducir considerablemente la duración de la exposición. Por ejemplo, la exposición a niveles de ruido de 100 DB, que es la normal en esos lugares, es segura durante un máximo de 15 minutos».

Todos tenemos en las manos el desafío de una audición responsable y segura para los otros y para sí mismos, que puede partir de comprender la importancia de vivir los días con menos ruidos, y más salud

[:]