

# El ruido del hogar, la comunidad y las actividades recreativas

No estamos expuestos a niveles nocivos de ruido solamente en el trabajo. Si se usan dispositivos de audio personales, se operan herramientas eléctricas para trabajos de jardinería o del hogar, se pasa mucho tiempo en congestiones de tránsito o se usan diversos electrodomésticos se podría estar expuesto a niveles nocivos de ruido. Estar expuesto con regularidad a sonidos de más de 70 decibeles (dBA) presenta riesgo de pérdida de audición con el transcurso del tiempo. Los siguientes vehículos y actividades de recreación pueden ser perjudiciales para los oídos:

- La caza
- El tiro al blanco
- Los botes de motor
- El esquí acuático o el uso de embarcaciones personales
- Las motonieves
- Las motocicletas
- La carpintería o talla de madera
- La música

La Organización Mundial de la Salud recomienda que el nivel de volumen no exceda 80 dBA para los adultos y 75 dBA para los niños cuando se utilizan sistemas de escucha personales. Los cines, los centros de entretenimiento en el hogar, los sistemas de estéreo de los autos, los clubes deportivos, los restaurantes, los estadios deportivos, las salas de fiesta, los bares y los centros de diversiones presentan también un riesgo a la salud auditiva.

Nos vemos además expuestos durante nuestras actividades cotidianas a ruidos nocivos cuando usamos cortadoras de césped, secadoras de pelo, batidoras, herramientas eléctricas, podadoras de hierba, sopladores de hojas, procesadores/cortadores de alimentos y otros enseres.

## Los electrodomésticos le añaden ruido a la vida

Los niveles intensos de ruido pueden causar pérdida de audición, en especial cuando estamos expuestos a ellos continuamente. Incluso los niveles moderados de ruido pueden causar molestia y ansiedad y, con el transcurso del tiempo, hacer daño a la audición. Lo que es peor, los niveles moderados de ruido son también capaces de causar problemas de salud relacionados con la tensión, como alta presión, fatiga,

insomnio, frustración, ansiedad e incluso dificultad en pensar.

El ruido se presenta en lugares inesperados, como la cocina. La audióloga Saralyn Gold, PhD, y los estudiantes del Departamento de Trastornos de Comunicación de East Tennessee State University midieron la intensidad del ruido de seis tipos distintos de enseres en diez cocinas diferentes (ver la tabla de abajo).

| Electrodoméstico               | Margen de intensidad del sonido (NPS en dBA*) |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|
| Batidora con hielo             | 83.4-85.0                                     |
| Batidora con agua              | 80.9-86.5                                     |
| Máquina lavaplatos             | 65.4-78.0                                     |
| Mezcladora eléctrica           | 75.0-80.0                                     |
| Tostadora                      | 66.6-84.5                                     |
| Extractor de estufa            | 65.1-76.5                                     |
| Aspiradora                     | 81.1-94.5                                     |
| *NPS = nivel de presión sonora |                                               |

Todas las batidoras con hielo, una mezcladora, una tostadora, la mayoría de las batidoras con agua y muchas de las aspiradoras produjeron ruido por encima de los 80 dBA y de suficiente intensidad para causar pérdida de audición si se estuviera expuesto a ellas durante un periodo prolongado de tiempo. Una de las aspiradoras produjo ruido por encima de 90 dBA. La mayoría de los electrodomésticos generaron suficiente ruido –más de 60 dBA– para causar molestia.

## Los juguetes ruidosos, un juego peligroso

Es posible que los padres piensen que el ruido no es un problema del que se tienen que preocupar hasta que sus hijos sean adolescentes. Nada de eso. Algunos juguetes son tan ruidosos que pueden causarles lesiones auditivas a los niños.

Algunos juguetes de goma o con sirena producen sonidos de 90 dBA. El volumen de estos sonidos

# El ruido del hogar, la comunidad y las actividades recreativas

puede ser tan alto como el de una cortadora de césped. Los trabajadores necesitarían usar protección para sonidos igualmente fuertes en su lugar de trabajo.

El peligro de los juguetes ruidosos es peor de lo que implica el nivel de 90 dBA. Cuando el niño se lleva a la oreja un juguete ruidoso, algo que sucede con frecuencia, el oído se expone en realidad a un sonido de hasta 120 dBA: una dosis de sonido capaz de causar lesión y equivalente al despegue de un avión a reacción. El ruido a esta intensidad es doloroso y capaz de causar pérdida permanente de audición.

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Para información adicional y para ver la biblioteca completa de la *Serie informativa de audiolgía*, visite [www.asha.org/aud/pei/](http://www.asha.org/aud/pei/).

## La seguridad antes que nada

Los juguetes que presentan una intensidad de sonido peligrosa incluyen las pistolas de fulminante, las muñecas que hablan, los vehículos con claxon o sirena, los walkie-talkies, los instrumentos musicales, las aspiradoras de juguete y los juguetes con manivela.

- Los padres que tienen audición normal deben examinar los juguetes para determinar si presentan peligro debido al ruido de la misma manera que lo harían para determinar si tienen piezas pequeñas que el niño se pueda tragar.
- Antes de comprar un juguete nuevo, escuche el ruido que hace. Si suena alto, no debe comprarlo.
- También se deben examinar los juguetes de la casa. Es buena idea eliminar los juguetes o quitarles las baterías si presentan un peligro para la audición debido al ruido que producen. Si le preocupa la audición del niño, asegúrese de llevarlo a un audiólogo para que se le haga una prueba de audición.

Para más información sobre la pérdida de audición o los auxiliares auditivos, o para que se le envíe a un audiólogo certificado por ASHA, comunicarse con:



**ASHA**  
American  
Speech-Language-Hearing  
Association

2200 Research Boulevard  
Rockville, MD 20850  
800-638-8255

Email: [audiology@asha.org](mailto:audiology@asha.org)  
Website: [www.asha.org](http://www.asha.org)

*Información gratuita distribuida por*  
**Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA)**

2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850 \* 800-638-8255