

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

**Ayer 24 de abril se conmemoró el Día Mundial de la Concientización del Ruido**

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.

Ayer 24 de abril se conmemoró 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 ortopédi-

cos.

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 cardiaca; daños digestivos, daños o alteraciones cognitivas en la memoria del trabajo o dificultades atencionales, 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 intensidad 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.