



Reunión semanal sobre seguridad

Seguridad con los Sonidos del Verano

Cada año, el Centro Nacional de Salud Ambiental (NCEH, por sus siglas en inglés) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) apoya el Mes Nacional de la Seguridad de los Fuegos Artificiales. Puede ser en junio o julio de cada año, pero tienen mucho que decir sobre los problemas de seguridad durante las actividades de fuegos artificiales.

En esta ocasión nos centraremos en su recomendación de utilizar dispositivos de protección auditiva mientras se participa en actividades ruidosas este verano.

Algunas de las Actividades Ruidosas Incluyen las Siguyentes:

- Ver los fuegos artificiales de verano el 4 de julio;
- Cortar el césped;
- Usar una bordeadora de césped a gasolina para manicurar el césped;
- Usar herramientas eléctricas para todos esos proyectos especiales de verano;
- Conducir motos acuáticas;
- Disfrutar de todas las lanchas a motor; y
- Acelerar los motores de motocicletas.

Los sonidos cotidianos no dañan su audición. Sin embargo, muchas personas participan en actividades que pueden producir niveles dañinos de sonido. Tales actividades, cuando se repiten a lo largo del tiempo, pueden causar y causarán una pérdida auditiva grave.

El zumbido o murmullos en el oído (tinnitus), el aumento de la sensibilidad al sonido (hiperacusia) y la pérdida de la audición pueden ser el resultado directo de la exposición a ruidos fuertes.

La exposición repetida a ruidos fuertes a lo largo de los años puede afectar, y muchas veces afecta, nuestra audición más adelante en la vida. Estas exposiciones repetidas determinarán la rapidez con la que desarrollamos problemas de audición, incluso mucho después de que la exposición a ruidos fuertes haya cesado.

La mejor prevención es evitar por completo las situaciones ruidosas. Por supuesto, no se puede evitar por completo estas situaciones, por lo que durante estos momentos se debe hacer todo lo posible para proteger su preciosa audición. Se debe utilizar una protección auditiva adecuada, como tapones para los oídos y orejeras. Al usarlos, siempre se debe leer el empaque para obtener instrucciones sobre cómo insertar y usar correctamente esta protección. Estos artículos están disponibles en ferreterías locales o tiendas de mejoras para el hogar.

RECUERDE: Se puede proteger nuestra audición y aún hacer las cosas que disfruta.

Recomendaciones para Ayudar a Prevenir la Pérdida de Audición Causada por Ruidos Fuertes:

En Casa

- Baje el volumen del altavoz del monitor de TV, la radio o la música;
- Si se escucha música a todo volumen, tome descansos para reducir su exposición;
- Use herramientas eléctricas, juguetes, y vehículos recreativos que sean más silenciosos cuando estén disponibles;
- Use dispositivos de protección auditiva (como tapones para los oídos u orejeras) para evitar sonidos fuertes;
- Coloque unos tapones para los oídos limpios y nuevos en su automóvil, mochila o bolso para facilitar el acceso, lo que hará que la protección auditiva esté más convenientemente disponible; y
- Mantenga a la familia alejada de las experiencias con ruidos fuertes.

En Eventos Públicos

- Planifique con anticipación, muévase o manténgase alejado de las fuentes de ruido que producen sonido más fuerte (es decir, fuegos artificiales);
- Limite su tiempo de exposición a sonidos fuertes.
- Preste especial atención a los letreros y folletos informativos sobre eventos. Pueden contener advertencias sobre posibles ruidos fuertes o recomendaciones de protección auditiva.
- Haga un uso conveniente de la protección auditiva, traiga sus dispositivos de protección auditiva favoritos consigo en su automóvil, bolsillos, bolso, o mochila en otros lugares y conviértalo en un asunto familiar.

LO MÁS IMPORTANTE

Se debe practicar el uso de protección auditiva durante todo el año planificando con anticipación para que siempre este preparado para proteger su audición mientras disfruta de sus actividades favoritas.

¡LOS RUIDOS FUERTES PUEDEN CAUSAR PÉRDIDA DE AUDICIÓN!

