

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 31:
“Los riesgos del ruido”

**INTRODUCCION:**

El ruido es un sonido no deseado que se puede considerar molesto o agradable según la situación o la sensibilidad concreta de las personas. El sonido y el ruido son dos componentes valiosos de la vida cotidiana que permiten interactuar con el mundo que nos rodea. Sin embargo, una exposición demasiado prolongada o intensa al ruido, tanto en el lugar de trabajo como en la vida cotidiana, puede pasar a ser un peligro y causar daños irreversibles en la audición a largo plazo.

INFORMACION:

El ruido puede tener efectos negativos sobre la salud auditiva, física y mental; y la pérdida de capacidad auditiva es el problema más frecuente. El ruido se refiere a los sonidos percibidos como desagradables y molestos. Así, cada individuo desarrolla su propia sensibilidad al ruido según su cultura, su experiencia y su exposición.

Causas

Las causas más comunes son:

- **Máquinas industriales:** prensas, tornos, taladros, martillos neumáticos, sierras, otros equipos.
- **Energías eléctricas y térmicas:** Los equipos de ventilación emiten ruido de baja frecuencia muy difícil de controlar que producen sensaciones molestas.
- **Tráfico rodado:** por proximidad del centro a vías de comunicación.
- **De los propios alumnos en zonas de recreo o lúdicas:** Esto es especialmente apreciable en los recreos o en determinados espacios como el gimnasio o en patios cerrados.

Consecuencias

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- **Alteraciones auditivas:** El ruido presente en el entorno, tanto laboral como extra laboral, puede dar ocasión a alteraciones auditivas temporales (fatiga auditiva) o permanentes (hipoacusia o sordera).
- **Hipoacusia:** Disminución de la agudeza auditiva que puede afectar todas las frecuencias audibles selectivamente los tonos graves o los agudos.
- **Presbiacusia:** Pérdida de agudeza auditiva con la edad.
- **Fatiga auditiva:** Respuesta fisiológica de protección del oído hacia sonidos de intensidad elevada, que se manifiesta con una elevación temporal del umbral de audición persistente después de haber cesado la emisión del ruido.
- **Efecto enmascarador:** Efecto fisiológico por el que se ve disminuida la capacidad de percepción de un sonido debido a la presencia de otro sonido o ruido.

Prevención

Para esto se recomienda:

- El uso correcto de los protectores auditivos.
- El mantenimiento de los mismos en perfecto estado para mantener su eficacia.
- Evitar exposiciones innecesarias a elevados niveles de ruido.
- Cuidar y controlar el buen estado de máquinas, carcasas y otros aparatos que por mal trato, pueden producir un mayor nivel de ruido.
- Asumir el uso continuado de los protectores auditivos.

CONCLUSIÓN:

Ante el ruido, uno mismo debe protegerse para evitar los problemas a la salud, si se tiene que trabajar en un entorno excesivamente ruidoso se debe usar protectores auditivos.

EL RUIDO AFECTA A TODO EL CUERPO



“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”