

Recomendaciones del informe mundial sobre audición para la prevención del daño auditivo en entornos recreativos

World Report on Hearing recommendations for prevention of hearing damage in recreational settings

George Tavartkiladze,¹

¹ Centro Nacional de investigación en audiolología y rehabilitación auditiva, gtavartkiladze@gmail.com



Palabras Claves:

Pérdida auditiva; Exposición a ruido recreacional; Prevención; Informe mundial sobre la audición, OMS.

Keywords:

Hearing loss; recreational noise exposure; prevention; world report on hearing, WHO.

 VERSIÓN ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

De acuerdo a las estadísticas de la OMS, casi el 40% de los adolescentes y adultos jóvenes de entre 12 y 35 años en países de ingresos medios y altos están expuestos a niveles de sonido potencialmente dañinos en entornos recreativos.

DESARROLLO

La parte correspondiente del informe mundial sobre la audición incluye recomendaciones del programa de escucha segura de la OMS, así como del programa de prevención de la sordera y la pérdida auditiva.

RESULTADOS OBTENIDOS

El informe recomienda en entornos recreativos:

- Utilizar de forma regular y correcta tapones para los oídos que pueden reducir la exposición en 5-45 dB, según el tipo;
- mantener una distancia de las fuentes de sonido que puedan reducir la cantidad de energía sonora a la que está expuesta una persona;
- minimizar el tiempo que utiliza una persona en entornos ruidosos



Copyright © 2020. Este es un artículo open-access distribuido bajo los términos de la *Creative Commons Attribution License (CC BY)*. El uso, distribución o reproducción en otros foros esta permitido, siempre que el/los Autor/es y el/los dueño/s de los derechos de autor sean acreditados y que la publicación original sea citada, en concordancia con la práctica académica aceptada. No usar, distribuir o reproducir si no se cumplen con estos términos.

Conflicto de interés. Los autores declaran no tener conflicto de interés

Financiamiento. Los autores declaran ser funcionarios del Instituto de Salud Pública, no habiendo obtenido remuneración ni compensación económica alguna por la elaboración de este artículo.

El control de la exposición al sonido para las personas que se encuentran con sonidos fuertes de forma regular en su lugar de recreación en el trabajo se puede lograr mediante:

- limitar el tiempo dedicado a escuchar dispositivos de audio personales y mantener el volumen bajo
- tomar descansos breves para alejarse de los sonidos fuertes

CONCLUSIONES Y LECCIONES APRENDIDAS

Las estrategias preventivas deben incluir las prácticas de escucha segura, así como el control del ruido en los lugares de entretenimiento.

El nivel máximo de exposición para el ruido del ocio es el equivalente a 80 dB durante 40 horas a la semana. De acuerdo con el principio de igualdad de energía, el efecto total del sonido es proporcional a la cantidad total de energía sonora recibida por el oído y la persona puede recibir la misma “dosis de ruido” al escuchar música a 80 dB durante 8 horas al día que al escuchar 100 dB durante 4 minutos.

FUTUROS DESAFÍOS Y RECOMENDACIONES

Se cree que el diseño y la implementación de legislación específica que regule la exposición y el manejo del sonido, al mismo tiempo que aumente la conciencia sobre los riesgos de escuchar a un alto volumen, puede ser potencialmente efectivo. Se prevé que a medida que la regulación se generalice y aumente el número de lugares que cumplen, aumentará la aceptación de las conductas protectoras de la audición. Con este fin, la OMS está desarrollando un “Marco para el control de la exposición al sonido en lugares recreativos” basado en pruebas, cuyos componentes incluyen la medición y el límite del nivel de sonido, la entrega de protección auditiva, la difusión de información, áreas tranquilas y distribución y gestión del sonido.

.....
ENGLISH VERSION

World Report on Hearing recommendations for prevention of hearing damage in recreational settings

INTRODUCTION

According to WHO statistics nearly 40% of teenagers and young adults aged 12-35 years in middle- and high-income countries are exposed to potentially damaging sound levels

in recreational settings.

DEVELOPING

The corresponding part of the World report on hearing includes recommendations of the WHO Safe listening program as well as the program of Prevention of deafness and hearing loss.

RESULTS OBTAINED

The Report recommends in recreational settings:

- to use regularly and correctly earplugs which can reduce the exposure by 5-45 dB, depending on the type;
- to maintain a distance from the sources of sounds which can reduce the amount of the sound energy a person is exposed to;
- to minimize the time spent in noisy environments.

The control of sound exposure for individuals who encounter loud sounds on a regular basis at their place of recreation on work can be achieved by:

- limiting time spent listening using personal audio devices and keeping the volume low.
- taking short breaks away from loud sounds.

CONCLUSIONS AND LESSONS LEARNED

Preventive strategies should include the safe listening practices as well as noise control in entertainment venues.

The maximum exposure level for leisure noise is the equivalent of 80 dB for 40 hours a week. According to the equal energy principle the total effect of sound is proportional to the total amount of sound energy received by the ear and person may receive the same “noise dose” listening to music at 80 dB for 8 hours a day as a listening to 100 dB for about 4 minutes.

FUTURE CHALLENGES AND RECOMMENDATIONS

It is believed that the design and implementation of specific legislation that regulates sound exposure and management, while also raising awareness on the risks of loud listening can potentially be effective. It is anticipated that as regulation becomes more widespread, and the number of compliant venues increases, it will increase the acceptability of protective hearing behaviors. To this end WHO is developing an evidence-based “Framework for control of sound exposure in recreational venues” components of which include sound level measurement and limit, provision of hearing protection, dissemination of information, quiet areas and sound distribution and management.