

DECIBELIOS DESCONOCIDOS

Saray Losarcos Algarra. Enfermera Urgencias Pediatría. Complejo Hospitalario Navarra.
María José Algarra Ustarroz. Enfermera AP. ZBS. Olite. (Navarra)



INTRODUCCIÓN

- El uso sostenido de auriculares a altos niveles sonoros puede ocasionar pérdidas auditivas.
- Millones de personas utilizan reproductores de música portátiles a diario.
- Los auriculares son utilizados por razones de confort, movilidad y estética.
- Para que la utilización de auriculares resulte segura, la intensidad no debe sobrepasar según la OMS los 70 dB y el tiempo de utilización será máximo de 1 hora.

Definición y clasificación:

Los auriculares son un dispositivo electrónico que se utiliza para reproducir sonido.

Existen 3 tipos:



- **Circumaural** : Rodea completamente la oreja.
- **Supra-aural**: Cubre la mayor parte del pabellón auditivo.
- **Intra-auricular(Botón)**: Se coloca en el extremo del conducto auditivo.

Causas de los problemas auditivos:

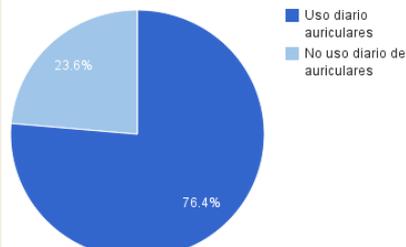
- Nivel de intensidad.
- Tiempo de exposición.

MÉTODO

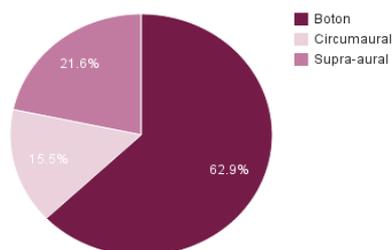
- Este estudio responde a un diseño observacional transversal.
- La población de estudio esta formada por 127 personas pertenecientes a la ZBS de Olite (Navarra).
- El criterio principal de inclusión es la edad (15 -25 años)
- No se utiliza ninguna técnica de muestreo.
- La recogida de datos se realizó a lo largo de 6 meses.
- El instrumento utilizado para la obtención y registro de datos es la encuesta.

RESULTADOS

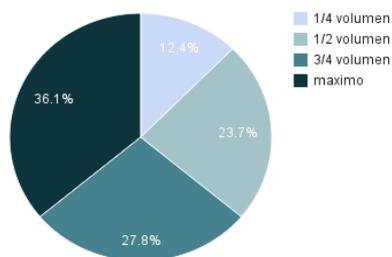
Uso diario de auriculares



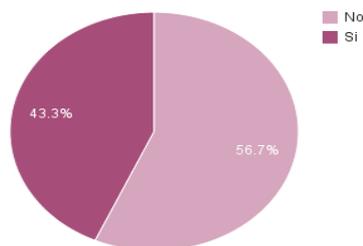
Uso distintos tipos auriculares



Porcentaje volumen utilización



Conciencia riesgo



OBJETIVOS

- Definir y clasificar el uso de diferentes tipos de auriculares
- Determinar si el tiempo y volumen de uso puede ser perjudicial.
- Evaluar conocimientos sobre daños auditivos.
- Establecer métodos de prevención para estos posibles daños.
- Incentivar el correcto uso de auriculares.

CONCLUSIONES

- Más del 75% de los adolescentes encuestados hace uso de reproductores portátiles a diario.
- El tipo de auriculares más usado es el intra-auricular (Botón).
- Alrededor del 64% de los adolescentes encuestados hacen uso de los reproductores a un nivel de volumen elevado.
- Más de la mitad de los adolescentes no son conscientes del daño que puede ocasionar el mal uso de los auriculares.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD

- Evitar el uso de auriculares tipo botón, está demostrado que provocan un daño mayor.

Si se utilizan:

- Evitar introducirlos demasiado.
- Utilizar un volumen moderado, que no se escuche fuera.
- Retirarlos con cuidado para no dañar el tímpano.

- Reducir tiempo exposición. El hecho de que el sonido no sea molesto, no significa que sea seguro.
- Utilizar auriculares de buena calidad. Cancelan mejor el ruido exterior y permite escuchar mejor el sonido sin necesidad de subir el volumen.

WEBGRAFÍA

www.cochrane.org/reviews/en/ab005234.html
www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/GuiasGuias_Orientativas_EPI/Ficheros/Protectores_auditivos.pdf
www.nidcd.nih.gov/health/spanish/noise_span.asp
www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090218135054.htm