

## CONSERVANDO MI CAPACIDAD PARA OIR

El **sistema auditivo** es el conjunto de órganos que hacen posible el sentido del oído en un ser vivo, es decir, lo facultan para ser sensible a los sonidos. El proceso de la audición implica que se conjuguen dos tipos de procesos:

**Fisiológicos:** Se capta el sonido y se envía al cerebro. Los órganos que participan en esta parte del proceso conforman el sistema auditivo periférico.

**Psicológicos:** Interpretan estos sonidos, los reconocen y los dotan de significado. Los órganos que permiten esta percepción del sonido conforman el llamado sistema auditivo central. La audición constituye los procesos psicofisiológicos que proporcionan al ser humano la capacidad de oír.

El oído humano es un órgano muy sensible y avanzado y está formado por tres partes diferenciadas:

- 1. Oído externo:** formado por el pabellón auricular y el conducto auditivo externo, en cuyo extremo final se encuentra el tímpano. Su función es recoger el sonido y llevarlo a través del conducto auditivo hasta el tímpano.
- 2. Oído medio:** espacio lleno de aire cuya presión se ajusta mediante la trompa de Eustaquio, la cual comunica el oído medio con la garganta. Aquí se encuentra la cadena de huesecillos formada por el martillo, el yunque y el estribo los cuales transmiten los movimientos del tímpano hasta el oído interno. En el oído medio se encuentran también dos músculos (músculo tensor del tímpano y músculo estapediano) los cuales actúan cuando hay un ruido muy fuerte para reducir la presión sonora que llega al oído interno.
- 3. Oído interno:** estructura llena de líquido con forma de caracol (cóclea) y que se conecta con el oído medio a través de la ventana oval. Aquí se encuentra el órgano del equilibrio el cual está formado por dos canales semicirculares llenos de líquido.

## EFFECTOS DEL RUIDO

El ruido se ha definido como un sonido desagradable o no deseado. Generalmente está compuesto por una combinación no armónica de sonidos. A su vez, el sonido es una perturbación física que se propaga en un medio elástico produciendo variaciones de presión o vibración de partículas que pueden ser percibidas por el oído humano o detectadas mediante instrumentos.





- Se propaga en forma de ondas transportando energía más no materia. Los efectos en la salud de la exposición al ruido dependen del nivel del ruido y de la duración de la exposición, algunos de ellos son
- Pérdida temporal de la audición
- Pérdida permanente de la audición.
- La exposición al ruido durante mucho tiempo disminuye la coordinación y la concentración, lo cual aumenta la posibilidad de que se produzcan accidentes.
- El ruido aumenta la tensión, lo cual puede dar lugar a distintos problemas de salud, entre ellos trastornos cardíacos, estomacales y nerviosos.
- Las personas expuestas al ruido pueden quejarse de nerviosismo, insomnio y fatiga (se sienten cansados todo el tiempo).
- Una exposición excesiva al ruido puede disminuir además la productividad y ocasionar porcentajes elevados de ausentismo.

## COMO CUIDO MI CAPACIDAD AUDITIVA EN EL TRABAJO Y EN MI VIDA COTIDIANA

Acatando todos los requerimientos del sistema de vigilancia en el lugar de trabajo, como uso de los elementos de protección personal en áreas designadas y prácticas seguras definidas por la empresa, con el objetivo de minimizar el daño auditivo inducido por ruido, así como evitando las siguientes conductas:

- Introducir objetos extraños ni bastoncillos en el conducto auditivo externo
- Intentar extraer los tapones de cera, acude al especialista
- Sugerir o recomendar remedios caseros: como por ejemplo, poner gotas de leche materna u otras sustancias dentro del oído, es peligroso, causan infección severa y no quita el dolor de oído.
- Hacer duchas o irrigaciones en el oído
- Aplicar sustancias en el oído sin prescripción médica

- Utilizar reblandecedores de cerumen sin indicación de un profesional, estas medidas resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo; eliminan el cerumen, pero también su capacidad protectora y antibacteriana.
- Extraer el agua del oído golpeando la cabeza
- Sumergirse o nadar en aguas contaminadas
- Destapar los oídos soplando o tapando las fosas nasales, porque se obstruye la trompa de Eustaquio.
- Cuanto sientas algún tipo de secreción o sangrado visita a tu otorrinolaringólogo y evita auto medicarte o ingerir cualquier medicamento recomendado.
- No te expongas a ruidos de alta intensidad y dale descanso a tus oídos en tus jornadas extralaborales. Usa con moderación elementos electrónicos como audífonos.
- Ante la presencia de un cuerpo extraño en el oído no intentes sacarlo sin la ayuda de un profesional.

## MEDIO AMBIENTE

¿Qué es el día del medio ambiente? 5 JUNIO

Todos los 5 de junio el mundo se une por un mismo fin, la celebración del día del medio ambiente, el hecho de sensibilizar a todas las personas sobre las problemáticas ambientales que se viven en todos los rincones.