

La audición y la pérdida auditiva



¿En qué estado se encuentra su audición?

Si parara un momento a pensar en qué tal oye y se comunica en diferentes situaciones, ¿qué puntuación le daría a sus capacidades? Si a veces le cuesta mantener el ritmo de las conversaciones y suele sentirse cansado y abrumado, es importante considerar el por qué. ¿Se queja su familia o amigos de que no suele oír? Posiblemente tenga una forma física excelente, pero... ¿y su audición?

Este folleto proporciona conocimientos del funcionamiento de su audición y cómo reconocer los síntomas típicos de la pérdida auditiva. Esta información le ayudará a tomar la decisión adecuada acerca del cuidado de su audición.

Una pérdida auditiva no tiene por qué impedir que disfrute de la vida, y no lo hará - ¡siempre y cuando haga algo para remediarlo!



Índice

Por qué debería cuidar su audición	4
No sea el último en enterarse	5
Las causas de la pérdida auditiva	6
Tipos de pérdidas auditivas	7
Formas en las que puede cambiar su audición	8
Cómo oímos los sonidos	9
El impacto emocional de la pérdida auditiva	10
Cómo la pérdida auditiva puede afectar a las personas	11
Reconocer las señales.....	12
Visitar al experto.....	14
Lo que revela una audiometría	15
Cómo funciona el oído.....	16
El siguiente paso	18

Por qué debería cuidar su audición

De los cinco sentidos, la audición es uno de los más apreciados. Sin ella, perdemos el contacto con nuestros seres queridos y el mundo en general.

Piense en todos los sonidos que oye a diario: sus amigos hablando, niños riéndose, su canción preferida, un piropeo. Es esta sinfonía emocionante e informativa de sonidos que enriquece la vida.

Además de ayudarnos a comunicarnos y a relacionarnos, nuestra audición

también nos ayuda a mantenernos a salvo. Una alarma de incendios, el claxon de un coche o un niño gritando "¡socorro!" son tan sólo algunos ejemplos de las señales vitales que necesitamos poder oír.

Dependemos de nuestra audición de tantas formas diferentes, y por eso debemos valorarla y protegerla.



¿Se identifica con estas situaciones?

Piensa que su audición no es tan buena como antes. Necesita, por ejemplo, estar enfrente de otra persona en una conversación para poder entender lo que le dice.



No sea el último en enterarse


La pérdida auditiva puede ir apareciendo lentamente, por lo tanto muchas veces es la persona afectada la última en enterarse. De hecho, es más probable que sus amigos, compañeros de trabajo o familiares reconozcan el problema antes que usted. Posiblemente digan, "No me está escuchando"; puede que se molesten porque la televisión está muy alta. Incluso, puede que se pregunten por qué no contesta usted a la puerta o al teléfono cuando llaman.

El problema más gordo no es la pérdida en sí, sino el hecho de que no se reconozca por parte de la persona

que la padece y no se haga nada desde el principio. Para evitar esta situación, tiene que ser capaz de reconocer los síntomas y hacerse una audiometría.

Las personas se hacen revisiones de vista y de dientes regularmente, ¿por qué no añadir la audición a la lista? Se tarda menos de una hora en revisar - y cuanto antes se detecte una pérdida auditiva mejor.

¿Sabía que más de 500 millones de personas en el mundo experimentan algún tipo de pérdida auditiva? Alrededor de la mitad está en edad laboral.



¿Sabía que más de 500 millones de personas en el mundo experimentan algún tipo de pérdida auditiva? Alrededor de la mitad está en edad laboral.

Las causas de la pérdida auditiva

La pérdida auditiva se suele asociar con el envejecimiento, pero no siempre es el caso. Aunque puede aparecer a cualquier edad, lo más común es que aparezca a partir de los 65 años. Pero también puede producirse a causa de infecciones, lesiones o malformaciones congénitas.

La pérdida auditiva relacionada con la edad

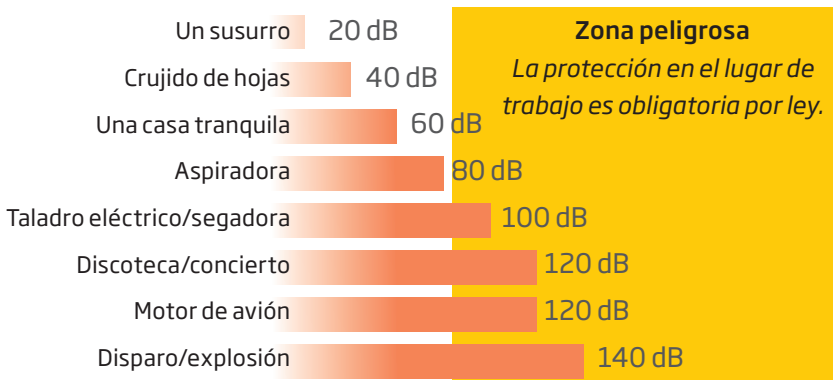
Con el paso de los años, vamos perdiendo la capacidad de oír sonidos suaves de alta frecuencia. Es fácil vivir sin el canto de los pájaros, pero arreglárselas cuando se pierde la

capacidad de oír algunos de los sonidos principales del habla es bastante más complicado.

La pérdida auditiva relacionada con ruidos fuertes

Normalmente la causa de este tipo de pérdida es una sobreexposición al ruido excesivo. Algunos trabajos tienen más riesgo que otros, tal es el caso de militares, policías, albañiles, trabajadores de fábricas, granjeros, dentistas y profesores de escuelas infantiles. Los conciertos de rock y los reproductores MP3 también pueden dañar la audición.

Fuentes de ruidos cotidianos



Una exposición regular a sonidos fuertes acelera la pérdida auditiva. Incluso el ruido transitorio como el de un martillo puede causar lesiones permanentes a su audición. Siempre debe llevarse protección auditiva si está expuesto a ruidos excesivos.

Tipos de pérdidas auditivas

Por lo general, existen tres tipos de pérdidas auditivas: la pérdida conductiva, la neurosensorial y la mixta (que es una combinación de las dos anteriores).

La pérdida conductiva

Las causas de la pérdida conductiva se deben a problemas en el oído externo y medio, lo cual puede impedir que los sonidos lleguen al oído interno. Las causas más comunes son una acumulación de cerumen en el canal auditivo, una perforación de tímpano, líquido en el oído medio, lesiones o también defectos en los huesecillos.

La pérdida neurosensorial

Este tipo de pérdida ocurre cuando las células sensoriales o las fibras nerviosas en el oído interno se dañan de manera que se inhibe la transmisión de información al cerebro. Las causas más comunes de la pérdida neurosensorial pueden ser el proceso natural del envejecimiento o una sobreexposición al ruido. En la mayoría de los casos, esta condición es permanente.



¿Sabía que con el tiempo, el mecanismo delicado del oído puede fallar o simplemente gastarse? Algunas personas sufren una pérdida significativa de las células sensoriales, mientras que otras experimentan pérdidas mucho menos fuertes incluso con 80 años.

Formas en las que puede cambiar su audición

Incluso con una pérdida auditiva, posiblemente piense que la vida suena igual que siempre. Algunos sonidos, por ejemplo una segadora, siguen siendo audibles, mientras que otros se van perdiendo. Pensemos por ejemplo en la voz de una mujer o la de un niño, le costará el doble entender lo que dicen debido a que sus voces son más suaves que la voz de un hombre.

Nuestra audición se va debilitando con el paso de los años. Básicamente empieza a deteriorarse antes de la adolescencia. Es un proceso muy

lento, y por lo tanto muy difícil de reconocer.

Conocer algunas pistas le ayudará: Por ejemplo, si se da cuenta que suele repetir "¿Cómo?" y "Perdone, ¿puede repetir lo que ha dicho?" sabrá que es hora de hacer algo y revisarse la audición.



¿Se identifica con estas situaciones?

Le cuesta oír a alguien si le habla desde otra habitación o si le llama desde atrás. Suele evitar hablar por teléfono.



Cómo oímos los sonidos

Los sonidos se pueden describir como fuertes o suaves, de alta o baja frecuencia. Un violín o el canto de los pájaros son algunos ejemplos de sonidos de alta frecuencia, mientras que un contrabajo o el tráfico en la calle son ejemplos de sonidos de baja frecuencia.

Seguir el hilo del habla

Lo que hace que el habla sea tan difícil de seguir cuando se tiene una pérdida auditiva es que se compone de una gran variedad de sonidos en un flujo rápido. Las consonantes suaves con una frecuencia más alta, como la "f", la "s" o la "t" pueden quedarse ocultas entre los sonidos más fuertes de frecuencia más baja - por ejemplo, la "a", la "o" y la "u". Por lo tanto, si alguien dice "estatua" posiblemente usted sólo oiga "es_a_ua", y se vería obligado a adivinar el resto de la palabra - mientras que la conversación sigue su curso natural.

En las reuniones y eventos sociales no hay nada peor que pedirle a la gente que se repita. Posiblemente culpe a los demás por murmurar, cuando en realidad la culpa es de su audición. La comunicación se irá complicando considerablemente hasta que empiece a evitar las reuniones sociales.



¿Sabía que los sonidos como el canto de un pájaro, unos pasos y el ruido de las hojas con el viento son algunos de los primeros sonidos en desaparecer sin que se note? Si no oye estos sonidos cotidianos, posiblemente tampoco oye sonidos claves del habla, en cuyo caso, hace que las palabras se amortigüen y sean confusas.

El impacto emocional de la pérdida auditiva

Todos queremos sentir que tenemos el control de nuestra vida. Queremos familias unidas, amigos leales, un estilo de vida activo con actividades interesantes. Pero si deja que una pérdida auditiva no se trate pondrá en riesgo todas estas pequeñas cosas.

Puede empezar a sentir todo tipo de emociones - desde la preocupación y la vergüenza hasta la tristeza y la soledad. También se sentirá cansado e irritable por el esfuerzo de tanta concentración para poder oír.

Si no se trata, la pérdida auditiva puede causar sentimientos de aislamiento y depresión.

Afortunadamente, las cosas no tienen por qué descontrolarse. Hay encuestas que muestran que tratar una pérdida auditiva tiene un impacto positivo en el bien estar físico y emocional de las personas. No cabe duda que el hecho de hacer algo por su audición cambiará su vida.

¿Sabía que si no se trata una pérdida auditiva puede causar problemas sociales y psicológicos? Las relaciones interpersonales sufren, la autoestima baja y la sensación de soledad incrementa.



Cómo la pérdida auditiva puede afectar a las personas

La pérdida no sólo le afecta a usted, sino que también afecta a las personas que le rodean. Se trate de una conversación profunda o de unos simples comentarios, el intercambio de ideas se convierte en algo mucho más lento y aburrido.

Imagínese que se juntan a cenar sus mejores amigos. Usted intenta seguir el hilo de la conversación, pero las voces no suenan nada claras. Cuando cuentan chistes, usted se tiene que esforzar muchísimo para entenderlos. Se ríe cuando ellos, pero realmente no lo ha pillado. Al final, acaba distanciándose de la conversación.

Se supone que su pareja y su familia tienen que mostrar compasión y consideración – sin embargo no terminan de entender su problema y no siempre tendrán el tiempo ni la energía. En lugar de esperar hasta que se les agote la paciencia y le obliguen a hacer algo para remediar su situación, ¿por qué no toma la iniciativa y decide hacer algo usted mismo?

¿Se identifica con estas situaciones?

Han hecho comentarios sus familiares, amigos o compañeros de trabajo acerca de su audición. Muchas veces se ven obligados a hablar más alto o repetir lo que dicen.

Reconocer las señales



Como otras muchas cosas de la vida nuestra audición va cambiando, pero la transición a un mundo más silencioso ocurre tan lentamente que puede pasar desapercibido. Por eso, es importante poder reconocer las señales reveladoras.

Las preguntas que aparecen en la siguiente página representan una gran variedad de situaciones cotidianas. Si se ve reflejado en alguna de ellas, debe contactar con un audioprotesista.

¿Se identifica con estas situaciones?

Puede ver los pájaros en los árboles, pero no los oye cantar. Nota que un grifo gotea pero no oye las gotas caer. Al encender el ordenador, no lo oye arrancar.



Haga este chequeo rápido

Estas preguntas le permitirán hacer un análisis rápido de su audición.

	Sí	No
¿Parece que la gente murmura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Se tiene que esforzar mucho para oír a alguien que habla o susurra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le cuesta oír a alguien que le esté llamando desde otra habitación o desde atrás?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Necesita ver los labios de una persona mientras habla para poder seguir una conversación?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le cuesta seguir el hilo en reuniones, restaurantes, conferencias?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Necesita subir el volumen de la TV o de la radio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le cuesta oír claramente cuando habla por teléfono?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tiene dificultades para oír cuando va al teatro, al cine u otros lugares de ocio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le cuesta oír en lugares ruidosos como la calle o en el coche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Evita las actividades sociales porque le cuesta oír y comunicarse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sus familiares, amigos, compañeros de trabajo se quejan porque tienen que repetir constantemente lo que dicen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si ha contestado que "sí" a algunas de estas preguntas, no se preocupe. No significa necesariamente que tenga una pérdida auditiva. Sólo un profesional se lo puede confirmar.

Visitar al experto

Visitar a un audioprotesista es un gran paso hacia una audición mejor – y es más fácil de lo que cree. No se tarda mucho y es totalmente indoloro. Recuerde que es mejor que le acompañe para ayudarle a recordar lo que diga el profesional.

Antes de la cita, una buena idea sería anotar algunos detalles acerca de su estilo de vida, su vida social y sus aficiones. Puede añadir también

algunas situaciones en las que le gustaría oír mejor.

A muchas personas les cuesta oír en lugares ruidosos como las salas de reuniones, las fiestas, restaurantes, supermercados, etc. Una vez que haya decidido cuáles son las situaciones más importantes, anótelas en orden prioritario para hablarlo con su audioprotesista fácilmente.



¿Sabía que se tarda menos de una hora en hacerse una audiometría? ¿...y que el proceso es totalmente indoloro?

Lo que revela una audiometría

Cuando visite un centro auditivo estará en buenas manos. El audioprotesista es un profesional que le hará una revisión completa de su audición y además podrá dar respuesta a todas sus preguntas. La audiometría es una prueba auditiva que se realiza en una cabina insonorizada, es necesario ponerse unos cascos y permanecer sentado cómodamente para oír los sonidos que le presente el audioprotesista.

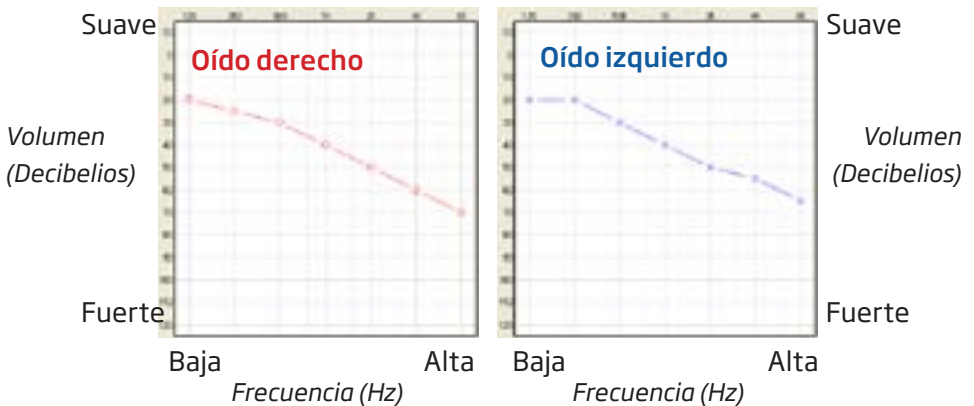
El audioprotesista pondrá una serie de tonos suaves - desde graves hasta agudos - y usted solamente tendrá

que pulsar el botón cuando los oiga.

Los resultados de esta prueba se guardan en un audiograma (una línea de pequeñas "x" y "o"). Con estos indicadores el audioprotesista podrá decirle:

- *Lo que puede oír en cada oído*
- *Su capacidad de oír el nivel y el tono de los diferentes sonidos*
- *Qué impacto tienen estos resultados en su capacidad de comunicarse*

Audiograma



El audiograma es un gráfico que muestra los sonidos que puede y no puede oír.

Cómo funciona el oído

El oído humano es un sistema afinado con precisión con una sensibilidad y un registro que fácilmente supera cualquier sistema de sonido artificial. El oído contiene muchos mecanismos fisiológicos y una disfunción o una alteración en cualquiera de ellos puede resultar en dificultades auditivas.

Afortunadamente, en la mayoría de los casos uno puede mejorar su audición llevando audífonos.

La anatomía del oído

El oído está compuesto de tres partes diferentes.

El oído externo:


El oído externo tiene una forma que ayuda a atrapar las ondas de sonido y dirigir las a través del conducto auditivo hacia el tímpano.

El oído medio:

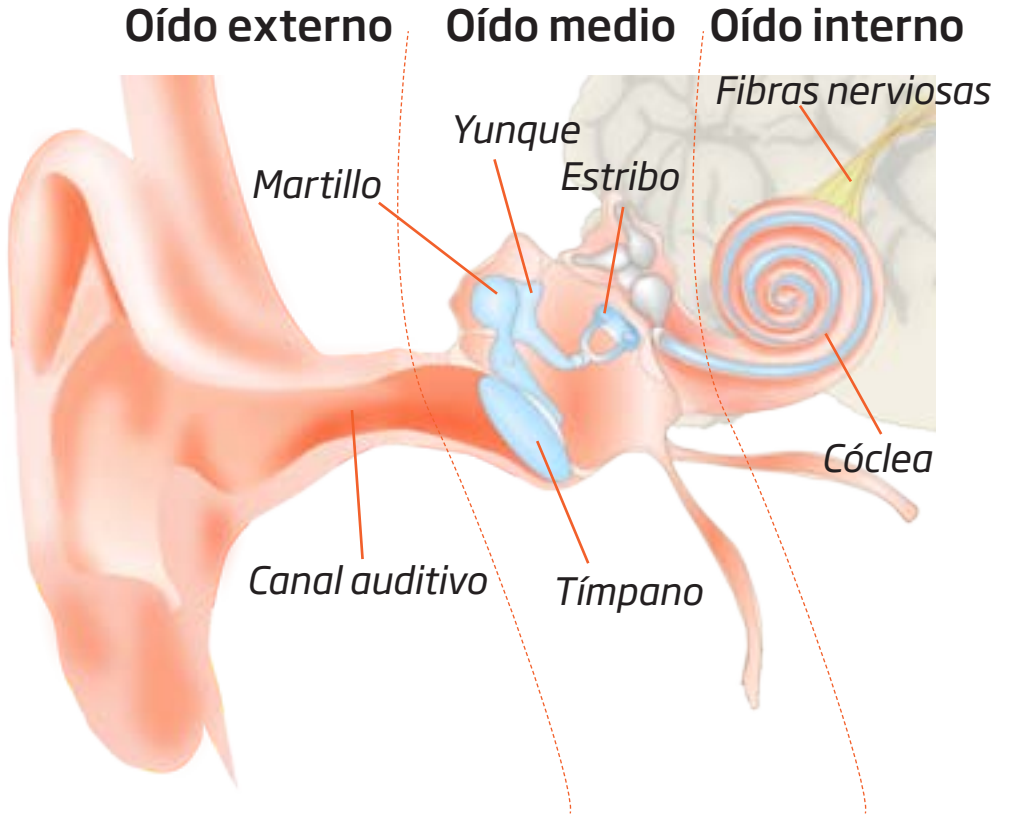
Contiene el tímpano y tres huesecillos: el martillo, el yunque y el estribo. Estos tres huesecillos amplifican las ondas de sonido.

El oído interno:

Las ondas de sonido se convierten en impulsos eléctricos en la cóclea. Hay pequeñas células sensoriales por todo el largo de la cóclea, que a su vez está llena de líquido. La cóclea transmite los mensajes a través de las fibras nerviosas a la parte del cerebro que se encarga de procesar e interpretar lo que oímos.



¿Sabía que los huesos más pequeños del cuerpo humano se encuentran en el oído? Se llaman el martillo, el yunque y el estribo.



El siguiente paso



Tomar la decisión de revisarse la audición es el primer paso hacia una mejor calidad de vida. Piense en los beneficios de los cuales podría disfrutar usted y su familia:

- *Oír y entender mucho más*
- *Reírse con y unirse más a sus seres queridos*
- *Sentirse relajado en lugar de agotado después de una larga conversación*
- *Oír y entender las voces suaves de los niños*

- *Disfrutar del canto de los pájaros y el sonido de las hojas con el viento*
- *Distinguir de dónde viene un sonido*
- *Escuchar la TV o la radio a un volumen normal*
- *Ser el primero en contestar el teléfono en vez de el último*
- *Seguir el ritmo y participar en una reunión*

Si usted piensa como nosotros, que merece hacerle caso a su audición, llame a su audioprotesista para pedir cita. ¡Sea bueno consigo mismo y dé el siguiente paso ahora!

Para más información acerca de la audición y las pérdidas auditivas visite: **www.oticon.es**



People First

People First es nuestra promesa para ayudar a las personas a comunicarse libremente, relacionarse con naturalidad y participar de forma activa

Audioprotesista: