



Mayo 2018

### Mes de Mejor Audición



Muchos factores pueden contribuir á un empeoramiento de oído al envejecer. Sea difícil distinguir entre empeoramiento por envejecimiento u otras razones como exposición de largo tiempo a ruidos fuertes.

- Aproximadamente 1 en 3 de personas en los EEUU entre las edades de 65 y 74 tienen una pérdida de audición, y casi la mitad de los de 75 años y más tienen dificultad en oír.
- Problemas en audición puede causar problemas en entender y seguir aviso del médico, responder a alarmas, y oír teléfonos, timbres, y alarmas de humo.
- Pérdida de audición conduzca a menos placer en hablar a familia y amigos, conduciendo a sentimientos de aislamiento.

**Pérdida de audición por envejecimiento** ocurre mayormente en ambos oídos, afectándolos iguales.

- Como la pérdida es gradual, no se de cuenta que perdió una porción de audición.
- Hay muchas causas de pérdida de audición por envejecimiento como cambios en el oído interno, oído medio, y en los nervios del oído al cerebro.

**Pérdida de audición causado por ruidos** se causa por exposición de largo tiempo a sonidos que son demasiado fuerte, o duran demasiado tiempo. Este tipo de exposición a ruidos puede dañar las células pilosas en el oído que le permiten oír .



**Otras causas de pérdida de audición incluyen:**

- Condiciones más comunes en viejos como alta presión de la sangre o diabetes pueden contribuir a una pérdida de audición.
- Medicinas tóxicas a las células de los oídos (como medicinas para cáncer) también pueden causar pérdida de audición.

La mayoría de viejos que experimentan pérdida de audición tienen una combinación de factores relacionados a la edad y a sonidos fuertes.

### ¿Puedo prevenir pérdida de audición?

Todavía no sabemos cómo prevenir pérdida de audición relacionado a vejez. Sin embargo, puede protegerse de pérdida de audición por ruidos.

### Demasiado Fuerte. Demasiado Largo.

El grado de daño a sus oídos por sonidos depende en:

- ⇒ **Nivel de Decibel:** Cuán ruidosos es el sonido.
- ⇒ **Distancia:** Cuán cerca está a la fuente del sonido.
- ⇒ **Tiempo:** Cuánto tiempo está expuesto al sonido.



Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud

### Consejos para Escuchar

- Bajar el volumen. Unos reproductores de música le permite marcar límites al volumen.
- Alejarse del ruido. No sentarse o pararse justo en frente del altavoz.
- Ponerse protectores auditivos como tapones o orejeras. Si no tiene protección auditivo, taparse los oídos con las manos.

Buscar más en *It's a Noisy Planet*.

<https://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/parents/too-loud-too-long>.

### ¿Qué hago si tengo problemas de oír?

Problemas auditivos pueden ser serios. Si piensa que tenga tal problema, váyase al médico. Puede evaluar su situación y determinar si necesita consultar especialista auditiva.

### ¿Cuál tratamiento o aparato le ayudaría?

Tratamiento dependerá en la causa y severidad de la pérdida. Audífonos pueden mejorar la calidad de vida para la mayoría de personas con pérdida de audición.

### Buenas noticias acerca del Cáncer

Tasas de mortalidad del cáncer en los EEUU cayeron 26% de 1991 a 2015, según la American Cancer Society. Disminuciones notables fueron en cánceres del pulmón, seno, próstata, y colorrectal. ¿Razones? Mejor detección, tratamiento, y cambios en estilo de vida como menos personas que fuman.

A Cancer Journal for Clinicians, Jan. 4, 2018.

## ¿Demasiado Ruidoso?

Lo más ruidoso el sonido, lo más daño puede causar a su oído, y lo más rápido este daño ocurrirá.

Se miden sonidos en **decibeles**. Cualquier sonido sobre 85 decibeles puede dañar su oído. Personal que están expuestos a través de mucho tiempo a sonidos más de 85 decibeles tienen más riesgo de daño a los oídos.

Aquí hay unos ejemplos de tan ruidosos sonidos comunes:

- ◆ Caída de alfiler: 0 decibeles
- ◆ Susurros: 30 decibeles
- ◆ Refrigeradora: 40 decibeles
- ◆ Lavaplatos: 75 decibeles
- ◆ Conversación normal: 60 decibeles
- ◆ Tránsito pesado, cafetería de escuela: 85 decibeles
- ◆ Cortacésped de gas: 90 decibeles
- ◆ Taller de madera, motonieve: 100 decibeles
- ◆ Reproductor de música al volumen máximo: 105 decibeles
- ◆ Concierto de música: 110 decibeles
- ◆ Sirena de ambulancia: 120 decibeles
- ◆ Despega de avión: 140 decibeles
- ◆ Petardo: 140–165 decibeles



## ¿Necesita un Examen Auditivo?

Si tiene 18 a 64 años, las preguntas siguientes le ayudarán a determinar si necesita un examen auditivo hecho por un profesional de salud. Contestar SÍ o NO.

1. ¿Siente embarazoso cuando conoce a personas nuevas porque lucha por oír?
2. ¿Siente frustración cuando habla a la familia porque tiene dificultad en oírlos?
3. ¿Tiene dificultad en oír o entender compañeros del trabajo o clientes?
4. ¿Se siente restringido o limitado por un problema de oír?
5. ¿Tiene problemas de oír cuando visita a amigos, parientes, o vecinos?
6. ¿Tiene problemas en oír en la película o teatro?
7. ¿Tiene riñas con la familia por problemas de oír?
8. ¿Tiene problema oír al TV o radio a niveles suficiente fuerte para otros?
9. ¿Se siente que una dificultad en oír le pone límites en su vida personal o social?
10. ¿Tiene problemas en oír familia o amigos cuando están en un restaurante?

**Si contestó “sí” a tres o más de estas preguntas, desearía consultar con un otorrinolaringólogo (especialista de oídos, nariz, y garganta) o un audiólogo para una evaluación de oído.**

## 31 de Mayo 2018 es el Día Mundial de no Tabaco — ¿Será hora de dejarlo?

1. **Hay beneficios inmediatas y de larga duración de dejar de fumar después de** ◆ 2-12 semanas su circulación y función pulmonar mejoran ◆ 1-9 meses, se disminuyen tos y falta de aire ◆ 5 años, su riesgo de derrame cerebral se reduce al nivel de no fumador, ◆ 10 años, su riesgo de cáncer pulmonar se baja a la mitad de un fumador ◆ 15 años, el riesgo de enfermedad del corazón se baja al nivel de no fumador.
2. **Personas que ya tienen problemas de salud relacionados a fumar todavía pueden sacar provecho de dejar de fumar.** Personas que dejan de fumar después de un ataque cardiaco reducen sus chances de otro ataque por 50%.
3. **Dejar de fumar reduce el riesgo en exceso de muchas enfermedades relacionados a humo de segunda mano en niños**, como enfermedades respiratorias (p.ej. asma) e infecciones del oído.
4. **Otros beneficios.** Dejar de fumar reduce el riesgo de impotencia, dificultades en quedarse embarazada, partos prematuros, bebés con bajo peso, y aborto natural.



## Rincón de Nutrición — Frijoles enlatadas vs. secas

- ◆ Enlatar, cocinar, y remojar pueden cambiar el contenido nutricional de frijoles por un poco.
- ◆ Frecuentemente se añade sal a frijoles enlatados, que puede ser un problema si trata de comer menos sal.
- ◆ Ambas preparaciones proporcionan fibra, proteína, y nutrientes como folato y potasio.
- ◆ Frijoles enlatados están listos a comer, pero los secos requieren remojar horas o durante toda la noche antes de estar listos a cocinar.
- ◆ Si no tiene tiempo para remojarlos, buscar variedades de frijoles enlatados sin sal o con poco sal, o desaguarlos y enjuagarlos para reducir el sal hasta 40 por ciento.

