

# CONSEJOS PARA UNA BUENA AUDICIÓN

Guía de promoción en salud para personal aeronáutico

## 1. Introducción

La reducción de la audición disminuye la capacidad de comunicarse con otros miembros de la tripulación, con el control de tráfico aéreo y de identificar radioayudas para la navegación. Incluso, pese a no exponerse frecuentemente a ruidos intensos o continuos, usted puede sufrir pérdida de la audición como parte del proceso normal del envejecimiento (presbiacusia).

Por otra parte, la pérdida de audición inducida por ruido (PAIR) es una de las causas más comunes de tinnitus (zumbido).

## 2. Recomendaciones para cuidar la audición

1. Proteja sus oídos evitando exponerse a ruidos de fondo de larga duración, de gran intensidad o que provoquen zumbidos.
2. Mantenga volúmenes adecuados, por ejemplo, al escuchar música.
3. Utilice protectores auditivos adecuados e indicados por el prevencionista de riesgo cuando utilice herramientas ruidosas, realice desplazamientos en pista o se encuentre en zonas cercanas a motores funcionando.
4. No vuele si presenta un cuadro respiratorio alto (resfrío, alergia estacional, bronquitis, otitis) o si no puede realizar la maniobra de Valsalva, ya que existe riesgo de sufrir barotrauma.
5. Conozca el tratamiento de primeros auxilios para afecciones de las vías aéreas superiores y auditivas que puedan surgir en vuelo y provocar una incapacitación.
6. Consulte a su médico frente a dolor, alteraciones de la audición, pérdida auditiva o sospecha de infección de los oídos.

## 3. Mensaje Final

Recuerde: si presenta alguna molestia o dificultad de salud en vuelo que le impida la normal operación de sus funciones, pida asistencia inmediata según los protocolos establecidos y posteriormente informe a la Sección de Medicina Aeronáutica de la DINACIA:

✉ Correo: [medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy](mailto:medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy)