



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2021 / Boletín No. 1
marzo 3 de 2021

3 de marzo

día internacional de la audición

A pesar de brindarnos algunas de las experiencias más bellas de la vida y ser uno de nuestros sentidos, lo cierto es que casi siempre nuestra audición es una de las cosas que más descuidamos. La mayoría de las personas que comienzan a ver borroso van de inmediato al oftalmólogo, pero ese no suele ser el caso con un compromiso en el oído.

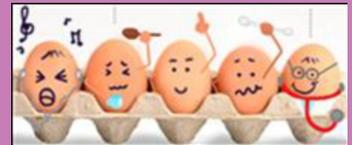


Usualmente cuando tenemos un dolor en el oído, solemos dejarlo para después, nos automedicamos o iniciamos con remedios caseros. Si comenzamos a tener problemas para oír con claridad, lo atribuimos a que 'se nos tapó el oído' y lo dejamos pasar sin siquiera consultar al médico.



Por estos descuidos, sumados a la falta de información que existe frente al funcionamiento del sistema auditivo, la Organización Mundial de la Salud -OMS, promueve un día al año para crear conciencia de las diferentes afecciones auditivas, su prevención y tratamientos.

TIPS PARA EL CUIDADO DEL OÍDO.



- ★ **Regule el volumen de los audífonos y videojuegos:** música y conversaciones a alta intensidad generan fatiga y daño de las células auditivas.
- ★ **Evite asistir a eventos con mucho ruido:** controle la asistencia y la ubicación en conciertos, discotecas y eventos deportivos. Entre mas cerca se encuentre de la fuente sonora, mayor compromiso en la audición.
- ★ **Ante la salida de pus o sangre en el oído:** consulte inmediatamente al médico general o especialista otorrinolaringólogo. Evite el uso de remedios caseros.
- ★ **Evite limpiar el oído con copitos:** generan la introducción de cerumen hacia el tímpano donde es fácil eliminarlo o pueden causar perforación timpánica.



SESIONES VIRTUALES DE HÁBITOS Y VIDA SALUDABLE

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

PROGRAMACIÓN 3 VECES POR SEMANA

Información correo institucional

EL SG-SST CONTINUA ADECUANDO LAS SEDES CON LA SEÑALIZACIÓN DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA UN PRÓXIMO RETORNO EN ALTERNANCIA

Facultades y sedes de la Universidad

UBICACIÓN DE PLANOS DE EVACUACIÓN EN LAS DIFERENTES SEDES Y FACULTADES

Implementación Planes de emergencia

¡PREPÁRATE!

ES MEJOR PREVENIR QUE NO ESCUCHAR

Según cifran de la OMS, aproximadamente el 60% de las pérdidas auditivas, podrían evitarse o ser menos graves, acatando las medidas de prevención.

Causas de la pérdida auditiva



DATOS CURIOSOS REFERENTE AL SENTIDO DE LA AUDICIÓN

<p>Alimentos que contienen ácido fólico y vitamina B-12 favorecen la integridad de las células auditivas.</p>	
<p>El consumo de omega3, permite fortalecer los vasos sanguíneos que riegan el oído interno, favoreciendo la velocidad de conexiones nerviosas.</p>	
<p>El sentido del equilibrio se encuentra altamente relacionado con el oído interno y puede comprometerse antes golpes y altos niveles de ruido.</p>	
<p>El uso de un amplificador auditivo “audífono” reduce la presencia de demencia senil en un 17% y depresión en un 14%.</p>	
<p>Actualmente no existe tratamiento que controle la presencia de pitos, tinitus o acufenos, percibidos dentro del oído.</p>	
<p>El daño en las células auditivas internas es irreversible, NO existe cura para una pérdida auditiva.</p>	
<p>El uso de protección auditiva evita la exposición a estímulos sonoros fuertes que comprometen la audición.</p>	

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co