



Consejos para mejorar la conversación en entornos ruidosos

Los problemas de comunicación ocurren por muchas razones. Quizás se deban a la pérdida de audición o a otros factores, que incluyen

- ruido de fondo o distracciones;
- cambio frecuente de los temas de conversación;
- cubrirse la boca mientras se habla;
- problemas de atención;
- luz tenue; y
- estar cansado o enfermo.

He aquí algunas maneras en que los hablantes y los oyentes pueden ayudar a reducir las dificultades de comunicación:

Consejos para los hablantes

- Capte la atención del oyente antes de comenzar a hablar.
- Encuentre un lugar tranquilo y bien iluminado para conversar.
- Evite taparse la boca mientras habla.
- Párese o siéntese a una distancia de entre 3 y 6 pies del oyente.
- Si el oyente no entiende lo que dijo, simplifique o exprese en otras palabras lo que ha dicho.

Consejos para los oyentes

- Explíqueles a los demás que tiene pérdida de audición.
- Pídale al hablante que escriba información clave como direcciones, números de teléfono y horarios de citas.
- Repita el mensaje para verificar lo que escuchó.
- Pídale al hablante que repita solo la parte que no escuchó. Es mejor no pretender que entiende cuando no lo hace.
- Si tiene dificultad para oír lo que se dice, informe al hablante sobre el problema. Decir “¿Eh?” o “¿Qué?” no le aclara al hablante qué parte no oyó.

He aquí algunos ejemplos de problemas y las soluciones que puede utilizar cuando tiene dificultades con la conversación:

Problema: tiene dificultad para entender lo que alguien está diciendo.

Posibles soluciones:

Pídale al hablante que

- hable despacio;
- exprese la frase de manera diferente;
- use frases cortas;
- le mire directamente y no se tape la cara ni aparte la mirada. Ver los labios y las expresiones del hablante le ayudará a entender lo que dice.

Consejo: muchas personas piensan que gritar facilita la comprensión; pero, en realidad, puede hacerla más difícil y desagradable para el oyente.

Problema: hay mucho ruido de fondo.

Posibles soluciones:

- Moverse a un lugar más tranquilo cuando sea posible.
- Cuando salga a comer, pida una mesa lejos de la cocina o del bar para reducir el ruido de la multitud.
- Elija un restaurante tranquilo.
- Visite los establecimientos y los restaurantes a horas que tiendan a estar menos concurridos y haya menos ruido.
- Apague o aléjese de fuentes de ruido como radios, televisores o lavavajillas.
- Haga una cita con el audiólogo para hablar sobre las opciones de tecnología y equipos auditivos asistenciales que pueden ayudar a reducir el ruido de fondo.

Consejo: algunas reseñas proporcionan información sobre los niveles de ruido. Use estas opiniones al elegir un restaurante. Además, llame de antemano para reservar una mesa tranquila, si es posible.

Problema: la iluminación es tenue.

Posibles soluciones:

- Cuando sea posible, encienda más luces en la habitación o muévase a un lugar con buena iluminación.
- Siéntese de espaldas a una ventana y de frente a su interlocutor. Esto facilita verle la cara al hablante.



Consejos para mejorar la conversación en entornos ruidosos

Consejo: leer los labios y ver las expresiones faciales ayuda a mejorar la comprensión del habla. No todos los sonidos de un idioma hablado pueden verse en los labios del hablante. Por ejemplo, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), solo se ven alrededor del 40% de los sonidos en el idioma inglés.

Problema: la habitación carece de elementos que absorban el sonido.

Posible solución:

- En su casa, decore con artículos que absorban los sonidos, como alfombras y tapetes, cortinas y visillos, y sillas y sofás tapizados.

Problema: el tema de la conversación es inesperado o poco familiar.

Posibles soluciones:

- Haga preguntas cuya respuesta sea sí o no.
- Si es posible, prepárese para la conversación o la reunión solicitando de antemano un resumen por escrito o una copia impresa de la información y los temas de discusión.

Problema: está cansado o distraído y es difícil prestar atención.

Posibles soluciones:

- Pida que se programen breves descansos en las reuniones para evitar la fatiga.

Notas:

Para información adicional y para visitar la biblioteca de la Serie informativa de audiología, visite www.asha.org/aud/pei/.

- Cuando sea posible, fije las reuniones a una hora en que se pueda concentrar mejor y tenga más energía.
- Obtenga los servicios de un audiólogo certificado por la Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA, por sus siglas en inglés). Los audiólogos tal vez recomienden capacitación formal en comunicación y rehabilitación audiológica. Este entrenamiento está diseñado para que esté más consciente de los problemas que se resumen con anterioridad y le ayudará a mejorar sus destrezas de comprensión oral y de lectura de labios. Este tipo de capacitación puede mejorar las destrezas de comunicación.

No está solo. Muchos oyentes, con o sin pérdida de audición, piden que el hablante les repita lo que se dijo de vez en cuando. Los consejos de este folleto le ayudarán con sus necesidades diarias de conversación.

Asegúrese de consultar a un audiólogo para obtener más consejos sobre cómo comunicarse eficazmente en entornos ruidosos. [Encuentre un audiólogo certificado en el directorio en línea de ASHA ProFind.](#)

Contenido aportado por el audiólogo Rohit Ravi, PhD.

Para más información sobre los problemas de equilibrio, la prevención de las caídas, la pérdida de audición y los auxiliares auditivos, o para que se le envíe a un audiólogo certificado por ASHA, comunicarse con:



ASHA
American
Speech-Language-Hearing
Association

2200 Research Boulevard
Rockville, MD 20850
800-638-8255

Correo electrónico: audiology@asha.org
Sitio web: www.asha.org

Información gratuita distribuida por
La Asociación Americana del Habla, Lenguaje y Audición (ASHA)
2200 Research Boulevard, Rockville, MD 20850 * 800-638-8255