

Día Mundial de la Audición

¡Preste mucha atención para escuchar de por vida!

Protección auditiva durante toda una vida: los adultos

Más de 1,000 millones de personas en todo el mundo entre los 18 y los 35 años corren el riesgo de pérdida de audición permanente y prevenible debido a la exposición al ruido excesivo de los productos de tecnología y de los lugares para eventos y entretenimiento ruidosos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). También cabe señalar que incluso las personas que ya experimentan disminución de la audición (debido a la edad u otros factores) pueden sufrir aún más daño debido a la exposición al ruido.

La tecnología ruidosa: muchos adultos utilizan durante horas todos los días las computadoras portátiles, los teléfonos inteligentes y otros dispositivos, a menudo mientras usan audífonos o auriculares. El uso prolongado a alto volumen es perjudicial para la audición.

Los lugares y eventos ruidosos: los eventos y los lugares donde las personas suelen estar expuestas a niveles peligrosos de ruido incluyen eventos deportivos (por ejemplo, los juegos de baloncesto, las carreras de NASCAR); los conciertos y festivales; los gimnasios y las clases de acondicionamiento físico; y los restaurantes, los clubes y las cafeterías.

Los pasatiempos ruidosos: tocar instrumentos musicales, la caza, la carpintería y los vehículos todo terreno o las motocicletas son algunos de los muchos pasatiempos que representan un riesgo para la audición si el usuario no toma medidas de protección.

Las ocupaciones ruidosas: los empleados de restaurantes, los bomberos, los trabajadores de la construcción, el personal de las aerolíneas, los paisajistas, los conductores de automóviles de carreras y los dentistas son solo algunos ejemplos de ocupaciones de alto riesgo cuando se trata de la pérdida de audición.

Qué hacer Tenga presente el volumen al que escucha los dispositivos de tecnología personal y durante cuánto tiempo. Mantenga los dispositivos a medio volumen y tómese un descanso de su uso cada hora. Utilice protección auditiva en los lugares ruidosos. Si nota cambios en la audición, obtenga la ayuda de un audiólogo certificado.

