

CONSEJOS PARA PREVENIR LA PERDIDA DE LA AUDICIÓN

- Con los auriculares que van dentro del oído es más probable que tengas una pérdida auditiva que con los cascos de toda la vida. Cuando uses auriculares en el oído, es recomendable que el volumen esté al mínimo, especialmente si usas los que aíslan el sonido.
- Asegúrate de comprobar el volumen de tu iPod antes de ponerte los auriculares. Lo último que quieres es una explosión repentina de música alta tan pronto como pulses play, ya que sería muy dañino para tus oídos.
- Los ruidos superiores a 85 decibelios pueden causar daño auditivo. Infórmate sobre los niveles de los ruidos que te rodean.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA PERDIDA DE LA AUDICIÓN

- Si llevas auriculares y alguien que está a un metro de ti puede escuchar lo que tú escuchas, ¡está muy fuerte!
- Dale a tus oídos un respiro. Limita tu tiempo con los aparatos que pueden producir decibelios altos como la TV o el estéreo. Encuentra actividades que no incluyan sonidos a niveles altos como el excursionismo o ir en bicicleta por el parque.
- Comprueba tu audición regularmente, especialmente si estás expuesto a niveles de ruidos altos durante mucho tiempo debido a cosas como contaminación acústica o el ruido en tu trabajo.