

# ¿SABES QUE EL RUIDO DAÑA TU AUDICIÓN?





# CUIDA TU AUDICIÓN

- ✓ Sabías que, en los países desarrollados, el 50 % de adolescentes y jóvenes entre 12 y 35 años están en riesgo de presentar una pérdida de audición por sobrexposición al ruido en contextos recreativos y por el uso inadecuado de dispositivos.
- ✓ El daño por el ruido afecta principalmente al oído interno.
- ✓ Si te expones de forma prolongada a sonidos con volumen alto y a entornos contaminados por el ruido, además de la sordera, pueden provocarte acúfenos, vértigo y otros síntomas.
- ✓ El daño por exposición al ruido se produce de forma acumulativa. Y es irreversible.

## EN TUS MANOS ESTÁ PREVENIR ¡PUEDES HACERLO!



### SI UTILIZAS AURICULARES...

Limita el tiempo de uso.



No superes 60 minutos de escucha continuados sin hacer una pausa.



No superes el 60 % del volumen máximo del dispositivo.



### SI ESTÁS EN ENTORNOS RUIDOSOS...

Haz pausas de escucha regulares.



Sitúate lejos de las fuentes de sonido con volumen alto.



Proteje tus oídos con tapones o cascos.

**Presta atención a pitidos o sensación de taponamiento en tus oídos tanto durante como tras la exposición al ruido.**



**Y, ante cualquier duda, consulta con el médico**

