

DECIBELLIANS

BAJA EL VOLUMEN,
SUBE LA SALUD AUDITIVA

Cifras e impacto de la exposición al ruido

¿Sabías que si no cuidas tu audición desde la infancia puedes ser 1 de los 2 jóvenes entre 12 y 35 años que está en riesgo de presentar una pérdida auditiva?

(Organización Mundial de la Salud)

La exposición al ruido a volúmenes excesivos y por tiempo prolongado va a dañar tu audición de forma permanente.

Con la financiación de:

ADEMÁS, DEBES SABER QUE....



La pérdida de audición "no es sólo cosa de mayores" puede presentarse a cualquier edad



Este daño por exposición al ruido se produce de forma continua y es irreversible



Aunque los efectos a corto plazo sobre la audición (como pitidos) se dejen de notar, el daño auditivo es acumulativo y permanente



En sus estados iniciales la pérdida de audición pasa desapercibida

⚠️ RECUERDA ⚠️

EL RUIDO TE LO LLEVAS
PUESTO PARA TODA LA VIDA



DECIBELLIANS

**BAJA EL VOLUMEN,
SUBE LA SALUD AUDITIVA**

Impacto del ruido en tu salud auditiva

Tus hábitos de ocio y la contaminación acústica pueden dañar tu audición de manera permanente, ¿te lo imaginabas?

A lo largo de la vida, 1 de cada 4 personas presentará una pérdida auditiva a lo largo de su vida

(Organización Mundial de la Salud)

1  **USO EXCESIVO Y
PROLONGADO DE
AURICULARES**

2  **CONCIERTOS**

3  **BARES
DISCOTECAS**

4  **EVENTOS
DEPORTIVOS**

5  **VIDEOJUEGOS**

6  **RUIDO
AMBIENTAL**

Estos y otros ejemplos son situaciones cotidianas que pueden dañar tu audición. Y no hay vuelta atrás...

Con la financiación de:

⚠️ RECUERDA ⚠️
**EL RUIDO TE LO LLEVAS
PUESTO PARA TODA LA VIDA**

DECIBELLIANS

BAJA EL VOLUMEN,
SUBE LA SALUD AUDITIVA

Cuida tu salud auditiva

El ruido puede dañar tu audición de manera permanente, pero puedes hacer cosas para cuidar de tu audición.



1 LIMITA EL TIEMPO DE USO DE AURICULARES

(Máximo al 60% del volumen del dispositivo. No más de 60 minutos continuados)



2 USA DISPOSITIVOS QUE TENGAN REGULACIÓN DE VOLUMEN Y CONTROL DE VOLUMEN MÁXIMO



3 HAZ PAUSAS REGULARES



4 SITUATE LEJOS DE LAS FUENTES DE SONIDO, POR EJEMPLO, DE LOS ALTAVOCES



5 UTILIZA MEDIDAS DE PROTECCIÓN COMO TAPONES O CASCOS



6 PRESTA ATENCIÓN A LA SENSACIÓN DE TAPONAMIENTO O RUIDOS Y PITIDOS EN TU OÍDO

Consulta con el especialista ante cualquier señal de pérdida auditiva, ten en cuenta que las pérdidas leves o moderadas pueden pasar desapercibidas.

⚠️ RECUERDA ⚠️

EL RUIDO TE LO LLEVAS
PUESTO PARA TODA LA VIDA

Con la financiación de: