

DECIBELLIANS

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:

BAJA EL VOLUMEN,
SUBE LA SALUD AUDITIVA

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

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



Con la financiación de:



#que lo escuchetodo el mundo

 que lo escuchetodo el mundo.com

#VolumenConsciente

BAJA EL VOLUMEN,
SUBE LA SALUD AUDITIVA

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...

⚠ RECUERDA ⚠

EL RUIDO TE LO LLEVAS
PUESTO PARA TODA LA VIDA

DECIBELLJANS

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



Con la financiación de:



#queloescuchetodoelmundo

queloescuchetodoelmundo.com

#VolumenConsciente

BAJA EL VOLUMEN,
SUBE LA SALUD AUDITIVA

4



SITÚATE 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