

# ¿Sabías que 1 de cada 2 jóvenes corre el riesgo de perder audición debido a una forma insegura de escuchar?

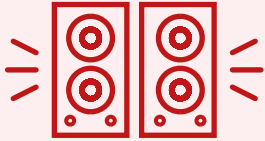
¿Podrías ser uno de ellos?

**Sigue leyendo para obtener más información y aprender algunos consejos para escuchar sin riesgo**



*Escuchar sin riesgo*





### **¡Los sonidos fuertes dañan los oídos!**

Escuchar sonidos fuertes daña las células sensoriales de los oídos. Esto puede provocar una pérdida de audición inducida por el ruido o un zumbido en el oído (tinnitus).



### **Podrías correr el riesgo de sufrir una pérdida de audición inducida por el ruido si regularmente:**

- trabajas en un lugar ruidoso,
- escuchas música a través de auriculares,
- frecuentas lugares con música amplificada, por ejemplo discotecas, conciertos, o clases de gimnasia.



### **La pérdida de audición inducida por el ruido es permanente**

La pérdida de audición debida al ruido no puede recuperarse. Las personas con pérdida de audición pueden recurrir a dispositivos auditivos y servicios de rehabilitación.



### **¡Sin embargo, la pérdida de audición inducida por el ruido puede prevenirse!**

Las prácticas de escuchar sin riesgo pueden prevenir la pérdida de audición. Cuanto más alto se oiga, más corto será el tiempo de escucha con seguridad. Bajando el volumen o protegiendo el oído, se puede escuchar durante más tiempo sin dañar la audición.

# Adopta estos sencillos comportamientos de escuchar sin riesgo

1



## Mantén el volumen bajo

Ajusta el **nivel de volumen** de tu dispositivo a no más del **60% del máximo**.

Utiliza auriculares bien ajustados y con **anulación del ruido**.

3



## Limita el tiempo dedicado a actividades ruidosas

En un lugar ruidoso, haz **descansos regulares** en una zona tranquila.

**Limita el uso diario** de dispositivos de audio personales.

2



## Protege tus oídos de los sonidos fuertes

Utiliza **taponos** para los oídos en lugares ruidosos.

**Aléjate** de las fuentes de sonido, como los altavoces.

4



## Controla los niveles de audición

Utiliza **aplicaciones** para controlar tu exposición al sonido.

Elige dispositivos con **funciones de escuchar sin riesgo incorporadas**.

## Asegúrate de que:

### Prestas atención a las señales de advertencia

Ponte en contacto con un médico si tienes:

- pitido persistente en el oído (tinnitus),
- dificultades para oír sonidos agudos o para seguir conversaciones.

### Házte revisiones auditivas periódicas

- Comprueba tú mismo tu audición con aplicaciones como **hearWHO**.
- Acude a un profesional si no superas la prueba de audición o presentas signos de pérdida de audición.



**¡Escucha con cuidado!  
Una vez has perdido la audición,  
no la podrás recuperar.**

**¡Escuchar sin riesgo!**

WHO/UCN/NCD/SDR 21.2

© Organización Mundial de la Salud 2022.  
Algunos derechos reservados.

Esta obra está disponible en virtud  
de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Para más información, véase:  
[https://www.who.int/health-topics/  
hearing-loss](https://www.who.int/health-topics/hearing-loss)