



BÁJALE EL VOLUMEN

¡Baja el volumen antes que te quedes sordo!

Es una expresión que muchos padres dicen a sus hijos cuando escuchan música de sus audífonos a volúmenes realmente altos.

Sabías que el ruido es actualmente, uno de los mayores contaminantes en el mundo y que según estudios, los

jóvenes de hoy podrían oír a los 40 años como una persona de 60,

dado el uso inapropiado de sus reproductores musicales.

Al respecto, la Organización Mundial de la salud (OMS) señala que cada día aumentan las pérdidas de audición o los casos de hipoacusia con elevada frecuencia en los adolescentes, quienes cada vez empiecen a ser usuarios de la tecnología a más temprana edad

Los reproductores de música como los iPods, MP3 e incluso, celulares, a un volumen que sobrepasa el límite de los 85 decibeles (dB), puede generar daños irreversibles.

Muchos de estos equipos tiene la capacidad de llegar hasta los 110 dB (si se colocan al máximo de su volumen), un nivel capaz de generar pérdida de la audición hasta el punto de no poder oír absolutamente nada. La sensación de zumbidos en los oídos o de taponamiento suele también presentarse por escuchar música fuerte una y otra vez, especialmente si se usan auriculares o audífonos.



10 TIPS PARA EL CUIDADO DE LA AUDICIÓN

- 1 En lugares demasiado ruidosos como un estadio, utilizar tapones para proteger los oídos.
- 2 No usar los auriculares por periodos prolongados y continuos, darle descanso a los oídos.
- 3 No debe utilizarse los reproductores más de una hora al día. La norma 60/60 resulta clave: ni más del 60% del volumen, ni más de 60 minutos de conexión a los aparatos de sonido.
- 4 No subir demasiado el volumen de la música, sobre todo cuando vaya en carro o lleve puestos los audífonos.
- 5 No introducir ningún objeto en las orejas, podría generarse una lesión o dañarse alguna de las partes internas
- 6 Al bañarse, limpiar las orejas con agua y jabón.
- 7 Al aplicar protector solar, cubrir también la piel de las orejas para evitar quemaduras.
- 8 Secarse bien después de nadar o bañarse y sacudir la cabeza para eliminar el agua que haya quedado dentro de los oídos.
- 9 Al viajar en avión o realizar desplazamiento largos en carro, pasar saliva, tomar agua durante el recorrido y bostezar para evitar la sensación de taponamiento.
- 10 Si se presenta dolor, consultar al especialista médico. Además, realizarse chequeos una vez al año para analizar la viabilidad de una limpieza o detectar problemas auditivos y tratarlos a tiempo. NO aplicar gotas que no hayan sido formuladas

El oído no solo permite la audición, juega un importante papel en la Conservación del equilibrio.