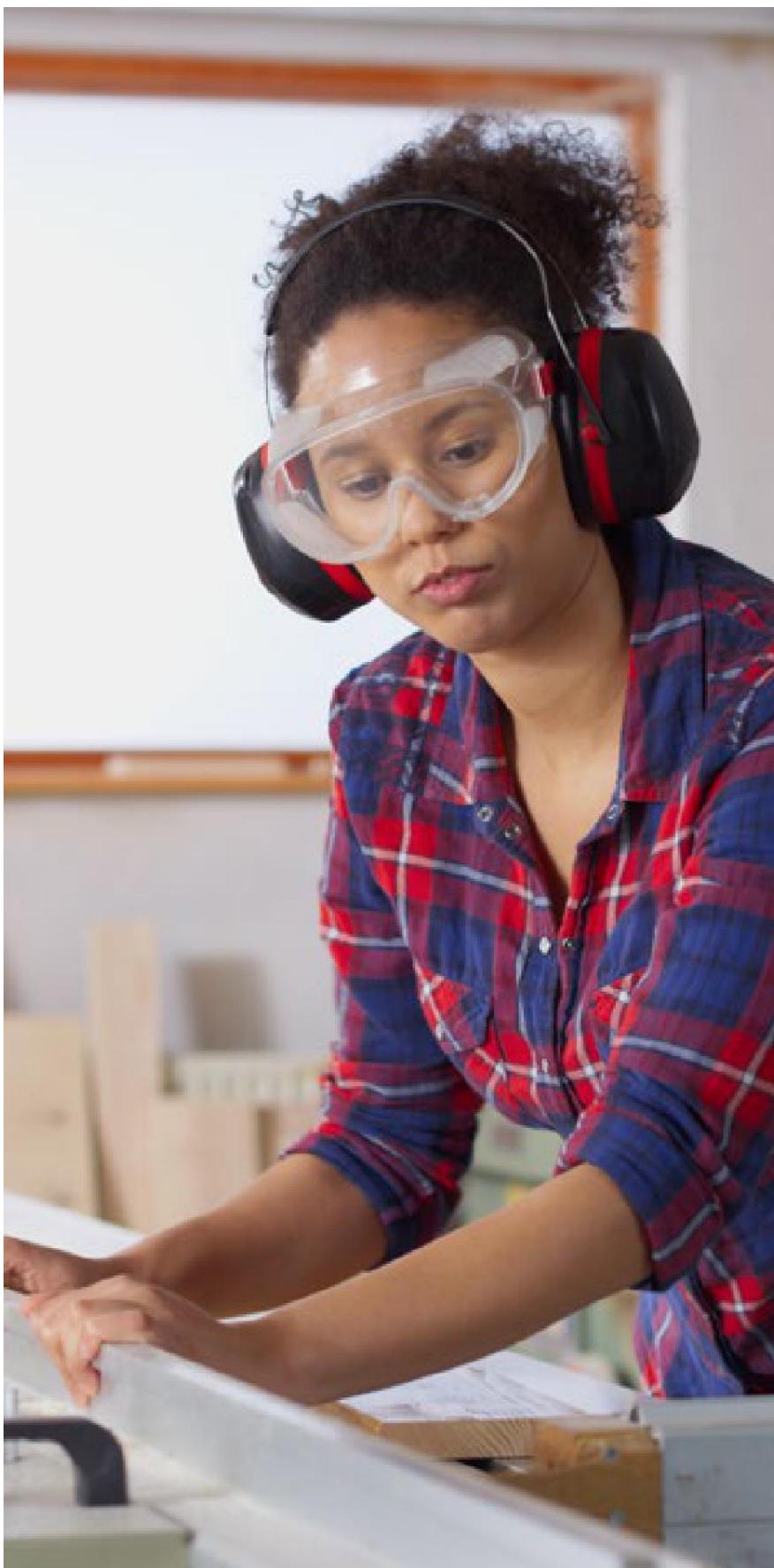




Mira el video

## Cuidado de la audición



### Descripción general

Todos debemos ser conscientes del peligro de la pérdida de audición inducida por el ruido. Esta es la pérdida auditiva causada por el ruido fuerte. Tiende a suceder con el tiempo. Cuando finalmente lo note, su audición estará dañada permanentemente. Aprendamos más sobre este tipo de pérdida auditiva y cómo se puede prevenir.

### En la cóclea

Entonces, ¿cómo daña el ruido su audición? Bueno, dentro de la cóclea (un órgano situado en el oído interno), hay pequeños vellos. Estos ayudan a transformar las ondas sonoras en señales eléctricas que su cerebro puede procesar. Un ruido fuerte daña estos vellos. Y cuando están dañados, no vuelven a crecer. Incluso una única exposición a un ruido muy fuerte puede causar daños permanentes.

### Proteja su audición

Puede proteger su audición con unos sencillos pasos. Minimice su exposición a los ruidos fuertes. Siempre que esté en un ambiente ruidoso (como una fábrica o un concierto) o cuando esté cerca de algo que haga mucho ruido (como un soplador de hojas o una cortadora de césped) proteja sus oídos. Utilice tapones para los oídos u orejeras para bloquear los sonidos fuertes. Aléjese del ruido si es posible. Si escucha con auriculares, mantenga el volumen a un nivel razonable. Limite su tiempo de escucha. Y asegúrese de informar a otros acerca de los peligros de los ruidos fuertes.

### Conclusión

Es ideal hacerse un examen de audición regularmente, especialmente si nota algún cambio en su audición. Para obtener más información acerca de su audición, consulte con su proveedor de salud.