

Abre la puerta a un nuevo mundo de mejor audición

Una breve guía para una mejor audición







No dejes que tu pérdida auditiva te aisle de tu familia, amigos y vida

El sentido del oído es un enlace vital con tu mundo, una fuente de placer, información y comunicación.

Si sufres pérdida auditiva, puedes tomar el control de la situación. La pérdida auditiva no debería interponerse en la forma en que disfrutas de tu vida.

Tu sentido del oído es precioso

La audición contribuye a la seguridad personal, el bienestar emocional y la independencia. Gracias a tu audición puedes comunicarte directamente con los demás y experimentar los sonidos de tu entorno.

¡No sorprende que la pérdida auditiva pueda ser un desafío! Los estudios han vinculado los efectos de una pérdida auditiva no tratada con el estrés, la depresión, el aislamiento, la reducción del potencial para ganar dinero e incluso problemas de salud. Pero gracias a los importantes avances en el campo de la atención auditiva, existen soluciones para ti que pueden mejorar tu vida.

Le pasa a mucha gente

La pérdida auditiva a menudo se produce de forma natural, a medida que las personas envejecen. Comúnmente asociamos la pérdida auditiva con la edad avanzada, pero esto no siempre es así. Aunque la pérdida auditiva es común en adultos más mayores, y afecta aproximadamente al 30 % de las personas mayores de 60 años, los cambios en la audición se pueden producir a mediana edad. Un hecho sorprendente es que el 65 % de los individuos con pérdida auditiva están por debajo de la edad de jubilación.

Debido a que la pérdida auditiva se produce gradualmente, puede ser difícil reconocer un cambio en nuestra audición. A menudo es un amigo, un colega de trabajo o un familiar el que lo señala. Puede ser difícil creer que te está sucediendo a ti.

Si sospechas que tu audición está cambiando, depende de ti reconocer las señales y que un audiólogo protésico revise tu audición. Después de todo, normalmente revisamos nuestra vista y dientes regularmente, ¿por qué no cuidar de tus oídos también? Considera la importancia de escuchar los sonidos que te rodean. Puedes obtener ayuda y sacar mucho más partido a tu vida.



¿Sabías qué...?

Más del 15 % de la población de Estados Unidos sufre una pérdida auditiva que afecta a su vida cotidiana. Eso son más de 37 millones de personas.

¿Sabías qué...?

Una exposición continuada a sonidos intensos puede acelerar la pérdida auditiva. El riesgo se intensifica con niveles de decibelios más altos y una exposición más duradera. Los niveles de 80 dB y más presentan un riesgo significativo para tu audición.

¿Qué causa la pérdida auditiva?

Cierra los ojos y concéntrate. Escucha los sonidos que te rodean, el zumbido constante de un cortacésped, quizá un coche que pasa o niños jugando fuera. Lo que estás sintiendo son las "vibraciones" del sonido. El oído humano es normalmente excepcionalmente sensible a una amplia gama de sonidos. Las vibraciones del sonido son procesadas por los oídos, el sistema nervioso y el cerebro, convirtiéndose en lo que percibimos como "señales sonoras".

Nuestros oídos son instrumentos muy delicados, y nuestra capacidad para oír puede verse disminuida por varios motivos. Los antecedentes familiares, ciertas afecciones médicas, y la edad avanzada son algunos de los factores comunes que pueden causar que parte del delicado mecanismo del oído se rompa o se desgaste.

Una exposición excesiva a ruidos es el motivo principal por el que se produce la pérdida auditiva. Muchos entornos laborales y actividades de ocio son bastante ruidosos y pueden dañar a nuestro oído interno. Es inteligente evitar los niveles de volumen altos en el equipo de música de tu coche y en los dispositivos de audio portátiles y llevar protectores para los oídos en conciertos y otros lugares ruidosos.

Independientemente de la causa, el problema real es que la mayoría de las personas no saben que pueden hacer algo para mejorar su audición.

Niveles de decibelios de sonidos comunes



Motor de avión despegando - **140 dB**



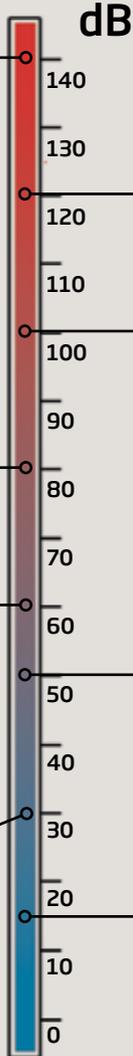
Bebé llorando - **80 dB**



Conversación - **60 dB**



Susurro - **30 dB**



Martillo neumático - **120 dB**



Tren - **100 dB**



Lluvia - **50 dB**



Hojas de árboles agitándose - **15 dB**



Cómo saber que sufres una pérdida auditiva

Los cambios en la audición a menudo no resultan en una pérdida general del volumen. Algunos sonidos siguen siendo tan audibles como siempre, pero otros se vuelven más difíciles de oír, y algunas conversaciones requieren más atención. Es posible que notes que las palabras simplemente no suenan claras. ¿Por qué se ve afectada la claridad? Muchas personas con pérdida auditiva encuentran especialmente difícil oír ciertos sonidos porque su pérdida de audición afecta a una cierta gama de tonos. En la pérdida auditiva habitual, los sonidos más suaves, de tonos altos, se vuelven más difíciles de oír, sobre todo a cierta distancia.

El habla tiene muchos sonidos de todo alto bajos y que cambian rápidamente.

Es posible que debas "adivinar" para comprender la palabra real si algunos de los sonidos del habla no se escuchan claramente. Un ejemplo es la palabra "fit", que puede confundirse fácilmente con "sit", "tick" o "sick". Las conversaciones se vuelven más difíciles cuando alguien habla indirectamente, o cuando hay ruido de fondo.

La concienciación es el primer paso

Debido a que a menudo a las personas con pérdida auditiva les va bien en situaciones tranquilas cara a cara, las señales de la pérdida auditiva pueden no ser obvias para el médico. Solo un pequeño porcentaje de médicos realizan exámenes rutinarios de audición. Depende de ti estar alerta y hablar con tu médico si sospechas que tu audición podría estar cambiando.

Revisa ^{PT} AUDICIÓN

¿Sospechas que tu audición no es tan buena como solía serlo? Las siguientes preguntas te permitirán realizar una evaluación rápida:

- | | Sí | No | | Sí | No |
|--|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Parece que las personas murmullan o hablan en voz más baja de lo que solían hacerlo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. ¿Te cuesta oír el timbre de la puerta o el teléfono sonando? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ¿Te sientes cansado o irritable tras una larga conversación? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. ¿Te cuesta mantener una conversación telefónica? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ¿A veces te pierdes palabras importantes, o necesitas pedir frecuentemente a la gente que repitan lo que han dicho? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. ¿Te cuesta encontrar la ubicación de un objeto (por ejemplo, un despertador o un teléfono) a partir del ruido que hace? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Cuando estás en un grupo, o en un restaurante ajetreado, ¿te cuesta seguir la conversación? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. ¿Alguien cercano a ti ha mencionado que podrías tener un problema con tu audición? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Cuando estás con otras personas, ¿te molesta el ruido de fondo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | |
| 6. ¿A menudo necesitas subir el volumen del televisor o la radio? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | |

Si has respondido "Sí" a una o más de las preguntas anteriores, te recomendamos someterte a una revisión de tu audición.

¿Sabías qué...?

Los ruidos y los sonidos que oyes son realmente una mezcla de diferentes tonos y frecuencias. Algunos sonidos tienen un tono alto, como las consonantes "f", "s" o "t". Otros tienen un tono bajo, como las vocales "a" y "u".

Tu consulta de audición

Solo un profesional de la audición cualificado puede decirte si sufres una pérdida de audición y recomendar las mejores medidas a tomar. Las personas sienten alivio cuando conocen los datos y tienen una sensación de control más fuerte sobre su situación.

Es muy fácil programar una visita con tu audiólogo protésico. Durante tu visita, realizará un examen de audición y te comunicará tus resultados.

Tu audiólogo protésico revisará tu historial de audición para comprender qué factores han influido en tu audición, y también para obtener más información sobre tus necesidades de audición personales.

- *Cómo piensas que te va en diferentes situaciones*
- *Qué estás haciendo para tratar con los problemas de audición en tu vida diaria*
- *Tu "lista de deseos" de audición: en qué situaciones necesitas mejorar*

La visita puede incluir una evaluación de la audición y una experiencia de escucha con audífonos si procede.

A medida que tu cita se acerca, es una buena idea empezar a pensar en estas cuestiones.

Lleva a alguien contigo

Debido a que el sentido del oído es tan importante a nivel social, la decisión de buscar ayuda para tu audición es a menudo un evento familiar. A veces es tu pareja, hijo, hija o amigo quien se da cuenta que puede haber un problema. Quizá quieras preguntar a alguien cercano si ha notado las dificultades que puedes estar teniendo, y cómo les afecta. Muchos audiólogos protésicos prefieren que traigas a tu pareja, familiar o amigo a la visita. Si se recomiendan audífonos, es útil tener a alguien presente que pueda involucrarse en el proceso de decisión, para participar en la consulta.



Siguientes pasos

Tu audiólogo protésico puede aconsejarte sobre tu pérdida auditiva y los siguientes pasos recomendados. Por suerte, existen muchas formas de ayudar a las personas con pérdida auditiva. Los audífonos puede ayudar a la mayoría de las personas con pérdida auditiva. Es fácil probar un audífono en la oficina o en casa. Llevar audífonos puede mejorar tu calidad de vida.

Nunca es demasiado tarde para marcar una diferencia positiva en tu vida. Habla con tu audiólogo protésico hoy mismo.

Audiólogo protésico: _____

Número de teléfono: _____

Fecha de adaptación: _____

Fecha de seguimiento: _____

