Guía práctica para el cuidado de la salud auditiva en verano

Audika

El verano es una época esperada por muchos, llena de actividades al aire libre, días de playa y festivales musicales. Sin embargo, esta temporada también **puede presentar riesgos para nuestra salud auditiva si no tomamos las precauciones adecuadas.** Y es que durante el verano, la exposición a ruidos intensos y la mayor actividad en el agua pueden afectar nuestra salud auditiva.

Las infecciones de oído, como la otitis, son más comunes en esta época debido a la humedad y el contacto con el agua. Además, los conciertos y eventos al aire libre pueden exponer a las personas a niveles de sonido que superan los 85 decibelios, lo que puede causar daños auditivos permanentes.

Infecciones por agua

Uso de auriculares

Signos de alerta

Cambios de presión

Exposición a ruidos fuertes

Revisiones auditivas

Audika

Infecciones por agua

Nadar en piscinas o en el mar puede provocar que el **agua se quede atrapada en el conducto auditivo,** creando un ambiente propicio para el crecimiento de bacterias y hongos.

Audika

Seca tus oídos despues de nadar.

Evita las **zambullidas bruscas**.

Evita el uso de bastoncillos de algodón.

Mantén secos tus oídos

Considera el uso de **tapones de baño a medida.**

Audika

Cambios de presión

Viajar en avión o practicar deportes acuáticos puede causar **cambios bruscos de presión que afectan la salud auditiva.**

Audika

Mascar chicle, chupar un caramelo o tragar.

Consulta a un **especialista**.

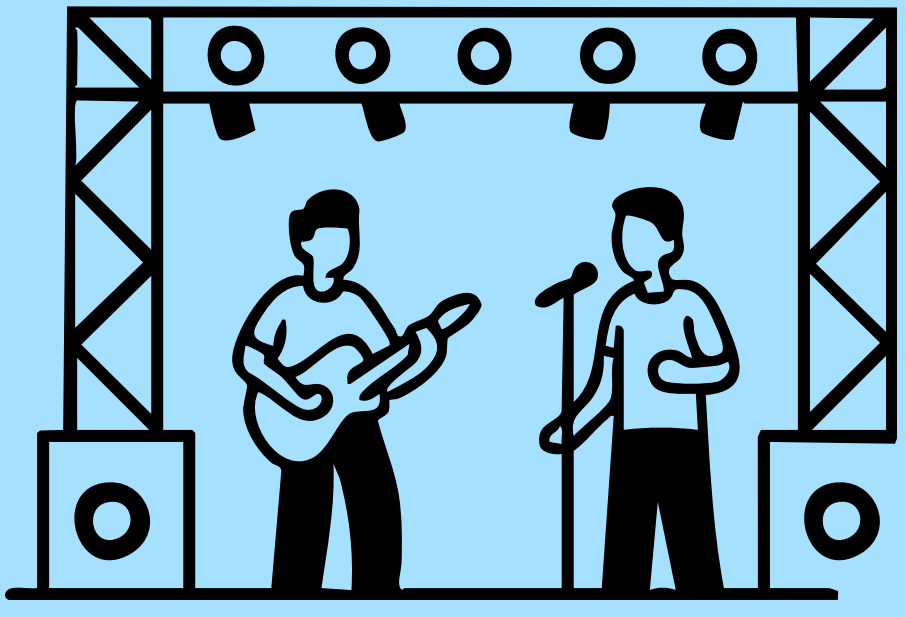
Combate los cambios de presión

Evita el buceo si tienes molestias.

Audika

Exposición a ruidos fuertes

Conciertos, festivales y fuegos artificiales son comunes en esta temporada. **La exposición prolongada a estos ruidos puede resultar en pérdida auditiva.**



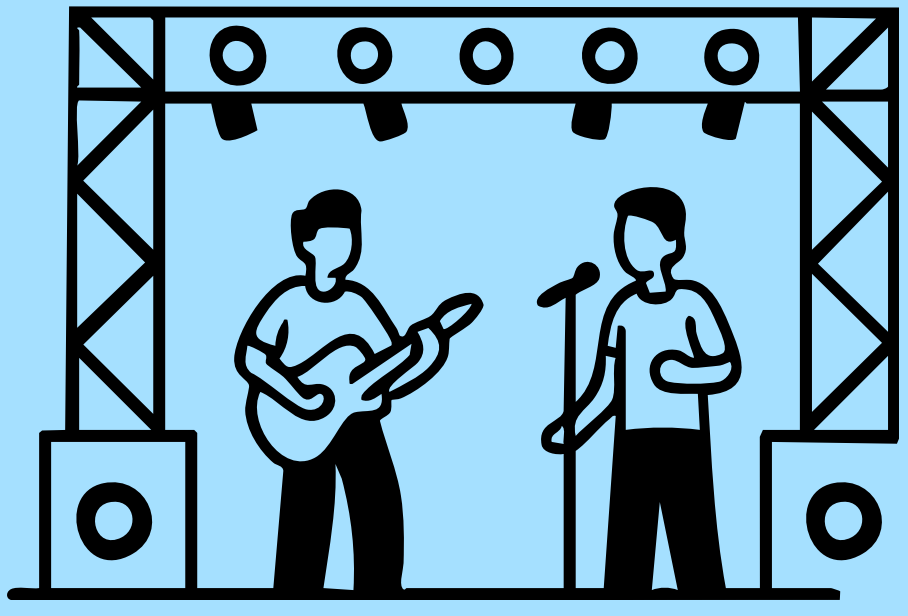
Audika

Protégete del ruido excesivo

Usa tapones para los oídos.

Mantén distancia de las fuentes de sonido.

Limita el tiempo de exposición.



Audika

Cuida el uso de auriculares

Escuchar música con auriculares a alto volumen o durante mucho tiempo puede dañar las células del oído interno y **provocar pérdida auditiva progresiva.**

Audika

Mantén el volumen por debajo del 60% de su capacidad.

Haz **pausas regulares**.

Utiliza auriculares con **cancelación de ruido**.

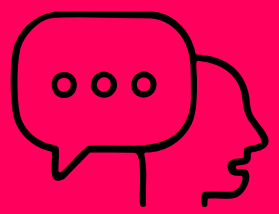
Cuida el uso de auriculares

Audika

Signos de alerta

Dolor persistente
en los oídos.

Zumbidos o pitidos
constantes.



Dificultad para escuchar
conversaciones.

Sensación de
taponamiento.

Audika

La importancia de las revisiones auditivas

Realizar chequeos auditivos periódicos es fundamental para detectar cualquier problema a tiempo.

PIDE TU CITA →

Audika

Recuerda que cuidar de tu salud auditiva durante el verano es esencial para disfrutar plenamente de esta temporada. Siguiendo estos consejos, puedes proteger tus oídos de ruidos fuertes, mantenerlos secos y evitar infecciones.

La prevención es clave para disfrutar de un verano sin preocupaciones auditivas. Si experimentas algún síntoma inusual, no dudes en consultar a un especialista. ¡Disfruta del verano y cuida de tus oídos!

PIDE TU CITA →

Audika