



**Guia pràctica
per a la cura
de la salut
auditiva a
l'estiu**



L'estiu és una època esperada per a molts, plena d'activitats a l'aire lliure, dies de platja i festivals musicals. Tanmateix, aquesta temporada també **pot representar riscos per a la nostra salut auditiva si no prenem les precaucions adequades.** I és que durant l'estiu, l'exposició a sorolls intensos i l'augment d'activitats aquàtiques poden afectar la nostra salut auditiva.

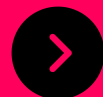
Les infeccions d'oïda, com l'otitis, són més freqüents en aquesta època a causa de la humitat i el contacte amb l'aigua. A més, els concerts i esdeveniments a l'aire lliure poden exposar les persones a nivells de so que superen els 85 decibels, cosa que pot causar danys auditius permanents.



**Infeccions
per aigua**



**Ús
d'auriculars**



**Senyals
d'alerta**



**Canvis de
pressió**



**Exposició a
sorolls forts**



**Revisions
auditives**



Infeccions per aigua

Nedar en piscines o en la mar pot provocar que **l'aigua es quede atrapada en el conducte auditiu**, creant un ambient propici per al creixement de bacteris i fongs.

**Eixuga't les
oïdes** després
de nedar.

Evita les
**capbussades
brusques.**

**Evita l'ús de
bastonets de
cotó.**



**Mantingues
seques les
teves oïdes**

Considera l'ús
de **taps de
bany a mida.**



Canvis de pressió

Viatjar amb avió o practicar esports aquàtics
pot causar **canvis bruscos de pressió** que
afecten la salut auditiva.

**Mastegar
xiclet,
llepar un
caramel o
empassar.**



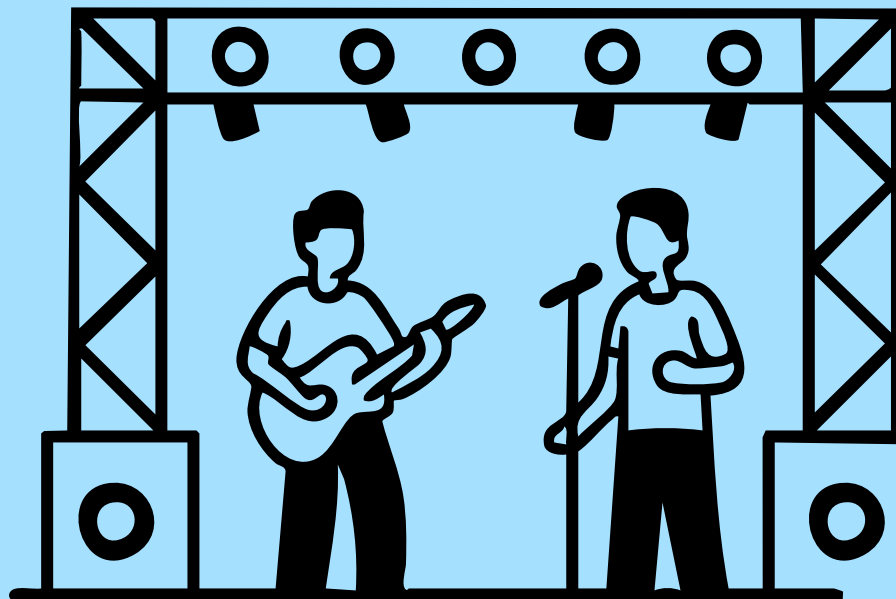
**Consulta un
especialista.**

**Evita el
busseig** si tens
molèsties.

**Combat els
canvis de
pressió**

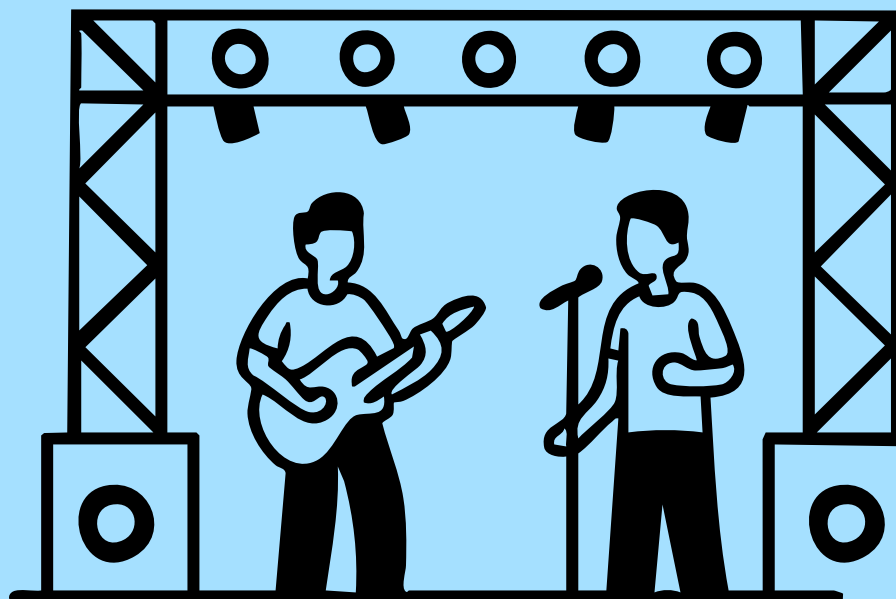
Exposició a sorolls intensos

Concerts, festivals i focs artificials són comuns en aquesta temporada.
L'exposició prolongada a aquests sorolls pot resultar en pèrdua auditiva.



Protegeix-te del soroll excessiu

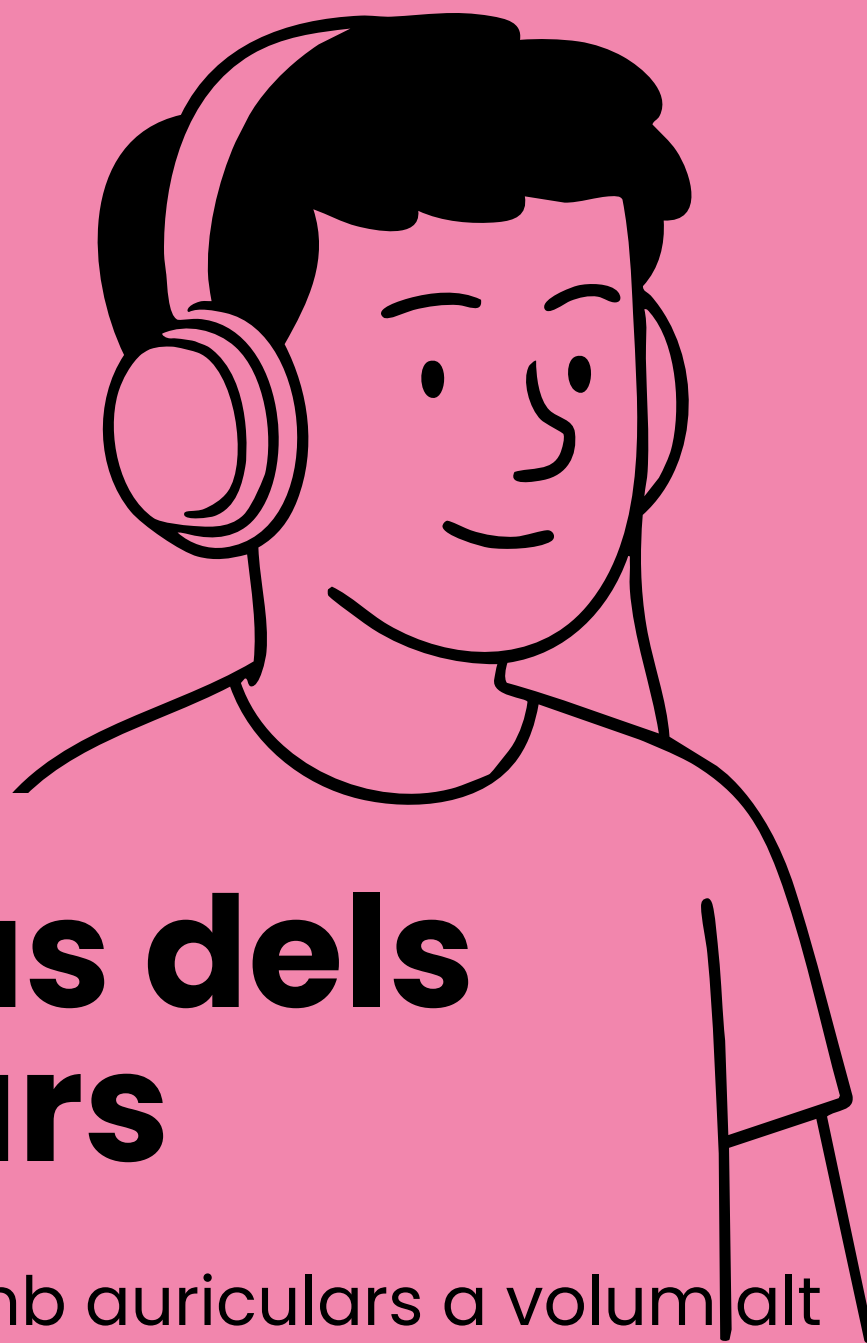
**Limita el
temps
d'exposició.**



**Mantingues
la distància
de les fonts
de so.**

**Fes servir taps
per a les oïdes.**





Vigila l'ús dels auriculars

Escotar música amb auriculars a volum alt o durant molt de temps pot danyar les cèl·lules de l'oïda interna i **provocar una pèrdua auditiva progressiva.**

Mantingues el volum per sota del 60% de la seva capacitat.

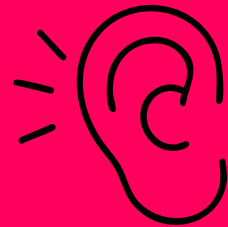
Fes **pauses regulars**.

Vigila l'ús dels auriculars



Fes servir auriculars amb **cancel·lació de soroll**.

Senyals d'alerta



Dolor persistent
en les oïdes.



Brunzits o xiulets
constants.



Dificultat per a escoltar
converses.



Sensació de
taponament.

La importància de les revisions auditives



**Fer revisions
auditives periòdiques
és fonamental** per
detectar qualsevol
problema a temps.

DEMANAR CITA →



Recorda que tenir cura de la teva salut auditiva durant l'estiu és essencial per gaudir plenament d'aquesta temporada. Si segueixes aquests consells, podràs protegir les teves oïdes dels sorolls forts, mantenir-les seques i evitar infeccions.

La prevenció és clau per gaudir d'un estiu sense preocupacions auditives. Si experimentes algun símptoma inusual, no dubtis a consultar un especialista.

Gaudeix de l'estiu i cuida les teves oïdes!

DEMANAR CITA →



