

# Consejos para la salud de la audición



La salud auditiva es importante en cada etapa de la vida y puede impactar de gran manera en su salud en general. Es muy importante reconocer que la pérdida auditiva puede ocurrir a cualquier edad y que se deben adoptar medidas de prevención. Revise nuestros consejos sobre la salud integral para mantener y proteger su audición.

## La salud auditiva en adultos



- Mantenga un volumen bajo cuando use aparatos digitales de audio y video.
- Use protección para oídos cuando utilice equipo ruidoso o se encuentre en lugares con mucho ruido.
- Atienda de inmediato cualquier enfermedad, como infecciones de oído.
- Acuda a un especialista si nota cambios en la audición.

## Consejos para prevenir fatiga auditiva



1. respire profundamente y relájese
2. reduzca el ruido de fondo
3. descanse en un ambiente silencioso durante 20-30 minutos

## Momento de acudir a un especialista



Edad	Intervalo del examen
0 a 1 mes	Examen al nacer o un poco después
2 a 3 meses	Examen de seguimiento si no pasó el primer examen
3 a 6 meses	Inicio de tratamiento para pérdida de la audición
6 meses en adelante	Revisión continua

## La salud auditiva en niños



- Hágale una prueba de audición a su bebé recién nacido.
- Ponga atención a cualquier cambio después de que hayan tomado medicamentos o sufrido de enfermedades.
- Póngales protección para oídos en ambientes ruidosos.
- Evite o limite la exposición a ruidos altos.

**De cada 1,000 niños, entre 2 y 3 niños están afectados por la pérdida de la audición y a 15% de los adultos en Estados Unidos.<sup>1</sup>**

Visite el sitio Web [ameritas.com/insights/hearing/](https://ameritas.com/insights/hearing/) para obtener más información acerca de la salud auditiva y bienestar en general.

<sup>1</sup> "Quick Statistics About Hearing, Balance, & Dizziness." National Institute on Deafness and Other Communication Disorders. 2024.