



3 de marzo, Día Mundial de la Audición

8 consejos para cuidar la salud auditiva

- Más de 1.500 personas en todo el mundo sufren algún grado de pérdida de audición, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)
- Desde ALAIN AFFLELOU ofrecen 8 consejos para cuidar la salud auditiva y protegerla de los factores de riesgo



Madrid, 3 de marzo de 2023.- Factores como la exposición al ruido, los tapones de cera, el consumo excesivo de medicamentos ototóxicos o la dieta, pueden derivar en problemas para la salud auditiva. De hecho, más de 1.500 personas en todo el mundo sufren algún grado de pérdida de audición y el 50% de las personas entre 12 y 35 años corren el riesgo de sufrirla debido a la exposición a niveles inseguros de ruido, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por ello, sus recomendaciones para proteger la audición están encaminadas a evitar este tipo de factores. Desde ALAIN AFFLELOU las hemos tenido en cuenta para ofrecer estos 8 consejos dirigidos al cuidado de la salud auditiva:

1. Evitar la exposición a sonidos fuertes o música alta

Una exposición continuada a ruidos fuertes e intensos, como los que tienen lugar en determinados entornos laborales o en conciertos, discotecas o festivales o, incluso, el ruido del tráfico, puede producir daños en las células responsables de la audición, provocando daños progresivos e irreversibles en la audición. Hay que tener en cuenta que la exposición a una intensidad sonora superior a los 80 dB durante periodos superiores a 40 horas a la semana puede generar pérdida de audición. Un buen consejo puede ser, no solo reducir el tiempo de exposición, sino hacer descansos que permitan a los oídos liberarse de los sonidos altos.

2. Usar tapones protectores en entornos ruidosos

Cuando no sea posible evitar la exposición a ruidos fuertes e intensos es aconsejable y en algunos lugares de trabajo, obligatorio, el uso de protectores auditivos cuando se



permanece de manera prolongada cerca de la fuente de ruido. Existen tapones hechos a medida que ayudan a mitigar el daño que los sonidos fuertes pueden ocasionar en la salud auditiva.

3. No compartir auriculares o tapones para los oídos:

Otro factor de riesgo, sobre todo a edades más tempranas, son las infecciones de oído que pueden acabar dañando el tímpano y las células auditivas causando pérdida de audición. Por ello, se recomienda evitar compartir tapones o dispositivos de audio personales para evitar el traspaso de bacterias.

4. No emplear bastoncillos ni introducir nada en el interior del oído

La introducción de bastoncillos o cualquier otro objeto en el oído puede hacer que el cerumen penetre aún más en el fondo del oído dañando el canal auditivo y el tímpano. Así mismo, pueden dejar restos de algodón o algún otro tejido y causar una infección.

5. Seguir unas mínimas medias de higiene:

Una buena higiene, no lavarse ni nadar en agua sucia puede ayudar también a cuidar la salud auditiva. La acumulación de humedad en el oído y más aún si está sucia el agua, puede acabar provocando una infección.

6. Mejorar la dieta y reducir el consumo de medicamentos ototóxicos

El seguimiento de una dieta equilibrada puede ayudar a reducir el deterioro cognitivo asociados a la exposición al ruido y al envejecimiento, además de ayudar al organismo a protegerse frente a las infecciones. Entre los nutrientes que pueden ayudar se encuentran los ácidos grasos omega 3.

7. Prestar atención a las señales de pérdida auditiva y revisar la audición de forma regular

Es importante prestar atención a las señales de pérdida auditiva y realizar revisiones periódicas de la audición. La pérdida auditiva no tratada puede acelerar el deterioro cognitivo y provocar problemas como aislamiento, estrés, ansiedad, depresión o, incluso, demencia.

8. Seguir el tratamiento indicado por el audiólogo y emplear los audífonos cuando sea necesario

El diagnóstico de pérdida auditiva por parte de un audiólogo dará la posibilidad de acceder a un tratamiento, normalmente los audífonos, que permitirá mejorar la calidad de vida de la persona con pérdida auditiva. Será necesaria una correcta adaptación a los mismos y un uso continuado y diario para poder sacarles el máximo provecho y recuperar momentos perdidos como consecuencia de la pérdida de audición.

Por último, los expertos en Salud Auditiva de ALAIN AFFLELOU Audiólogo recuerdan la importancia de seguir estos consejos para garantizar la protección de nuestra salud auditiva y acudir a un profesional experto si se detectan problemas para oír bien para que pueda dar con una solución.

ALAIN AFFLELOU



El Área de Audiología de ALAIN AFFLELOU es uno de los pilares estratégicos para el crecimiento de la compañía en España. Actualmente cuenta con 109 espacios que ofrecen este servicio dirigido al cuidado de la salud auditiva, 7 de ellos son centros exclusivos.

Sobre ALAIN AFFLELOU

ALAIN AFFLELOU cuenta con más de 50 años de experiencia en el sector de la óptica y audiolgía y es una de las compañías líderes del mercado a nivel mundial, con 1.500 puntos de venta en 19 países.

En España con sus 349 ópticas, sus 109 espacios de audiolgía y sus 1.300 profesionales, la empresa cuida de la salud visual y auditiva de las personas, ofreciendo soluciones al alcance de todo el mundo. Como líderes en el sector salud visual y auditiva, ALAIN AFFLELOU trabaja por la formación continua de sus especialistas para dar respuesta a las nuevas necesidades del mercado.

En la compañía existe desde siempre una constante vocación por innovar y apostar por nuevos conceptos para adaptarse a una sociedad cada vez más exigente, no solo en el ámbito de la salud, sino también en el de la moda y las tendencias, tanto como distribuidor de marcas de gran prestigio internacional como creador de una línea sofisticada de monturas cuyo diseño marca tendencia en el sector.

Para más información:

Evercom

Rosa Salom – rosa.salom@evercom.es

Cristina Montañés – cristina.montanes@evercom.es

Tel: 91 577 92 72