

NUESTROS OÍDOS
Y EL USO DE
AURICULARES

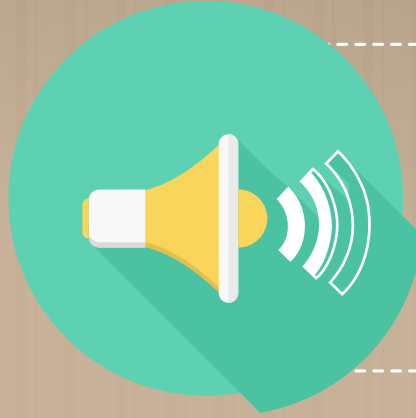
Muchas personas, sea en su vida cotidiana o contexto laboral, utilizan auriculares constantemente.

El uso prolongado y a elevado volumen puede generar pérdida de la audición.



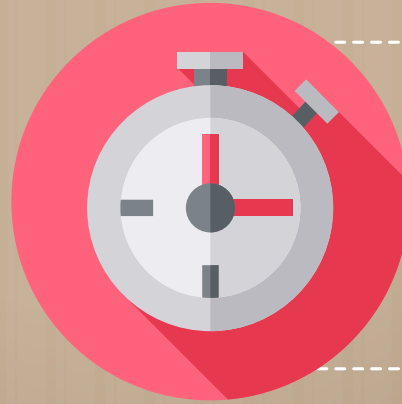
60/60

LA REGLA
GENERAL



60%

Escuchar música,
ver películas, etc.,
sin superar 60% del
volumen máximo



60'

Limitar el tiempo
de utilización de
auriculares a 60
minutos



LA AUDICIÓN
EN RIESGO

La pérdida de audición por ruidos provocados por el uso de auriculares demora en aparecer, ya que se manifiesta gradualmente. Es importante estar atentos a:

- Zumbidos, silbidos o ruidos en los oídos después de escuchar ruidos fuertes
- Amortiguación o distorsión de sonidos

USO DE AURICULARES MEDIDAS A ADOPTAR



**Elegir auriculares
de buena calidad**



**A mayor volumen,
menor tiempo de uso**



**Evitar introducirlos
demasiado en los oídos**



**Quitarlos con
cuidado, sin tironear**