







## El uso de audífonos

El uso de los audífonos para escuchar música puede hacer que poco a poco vayamos perdiendo nuestra habilidad en la audición, sobre todo si la música la escuchamos a alto volumen y si usamos los dos audífonos.

Si una persona escucha música por audífonos a más de 85 decibeles, puede perder la audición si mantiene el nivel de decibeles por un máximo de ocho horas al día sin parar.

Aumentar el volumen de la música o el nivel a 88 decibeles, puede llevar a la misma consecuencia pero en un periodo más corto de tiempo, hablamos de cuatro horas seguidas al día. Si se alcanzan los 100 decibeles o más, se puede perder la audición en tan solo quince minutos.

Para los adolescentes que suelen escuchar música desde sus auriculares todos los días, es importante hacerles un llamado de advertencia y recordarles que no es bueno usar los audífonos por largos periodos.

Sin importar de qué material están hechos tus audífonos, siempre guardan bacterias en ellos, sobre todo si no los limpias, es por ello que las infecciones en el oído y otra clase de afecciones se presentan en personas que usan auriculares o los comparte.

## Consejos sobre el uso de auriculares

Compra audífonos que no tapen los canales de tu oído; de usar otro tipo de audífonos - aunque puede que suenen mejor- tendrás más posibilidades de perder tu audición en corto tiempo.

Si estarás conectado a tus audífonos por bastante tiempo, trata de darle un descanso a tus oídos por lo menos de unos 5 minutos cada hora, de esta forma tus oídos se recuperaran del uso de los audífonos.

Usa el altavoz siempre que te sea posible en lugar de usar siempre los audífonos.

Evita prestar tus audífonos a otras personas, pero en caso de que esto sea casi imposible, lleva siempre contigo alcohol en gel y una toallita para desinfectarlos antes de usarlos.

Pon en práctica estos consejos y verás cómo tu audición mejora al recuperarse de las ondas sonoras fuertes. Recuerda que el exceso de cualquier cosa es malo, usa audífonos solo cuando sea realmente necesario y evítate problemas de salud.



