



DÍA MUNDIAL DE LA AUDICIÓN

3 MARZO 2025



**CAMBIANDO MENTALIDADES:
¡EMPODÉRATE!**

¡Hagamos que el cuidado de los oídos y la audición sea una realidad para todos!

Toma medidas hoy para garantizar una buena salud auditiva durante toda tu vida.



TOMA EL MANDO PARA CUIDAR DE TUS OÍDOS Y TU AUDICIÓN

Procúrate una Buena salud auditiva durante toda la vida



1 Protege tu audición

Mantén el volumen por debajo del 60% del nivel máximo. Usa tapones para los oídos en ambientes ruidosos y musicales.



2 Solicita una prueba de audición para:

Los recién nacidos y niños en edad escolar.

Toda persona mayor de 50 años.

Las personas relacionadas con el mundo de la música



3 Comprueba tu propia audición

Utiliza una vez al año la aplicación hearWHO de la OMS.

Si tu puntuación es inferior a 50, consulta a un médico.



4 Utiliza tecnología de apoyo

Los audífonos o implantes cocleares, cuando se te recomiende utilizarlos, pueden mejorar tu capacidad auditiva. Los subtítulos, bucles magnéticos y FMs pueden hacer más accesible la información



5 Mantente al corriente

Infórmate sobre buenas prácticas de Cuidado de los oídos.

Cuida tu audición si tu entorno laboral es ruidoso o musical

