



MENOS RUIDO - MEJOR CALIDAD DE VIDA



El ruido es una mezcla de sonidos de varias frecuencias que resulta molesto al individuo y que en la actualidad se considera un contaminante "invisible" en el mundo.



Alteraciones cardíacas y del estado de ánimo, y estrés son algunos de los efectos del ruido sobre la salud



La exposición prolongada a estos altos niveles de ruido puede provocar lesiones en el oído que irán destruyendo las células del oído interno, responsables de la audición.



La pérdida auditiva genera consecuencias que afectan a nuestra vida cotidiana, dificulta las relaciones sociales, disminuye el rendimiento académico y laboral, provoca sentimiento de aislamiento, soledad y depresión.



Por lo anteriormente mencionado puedes tomar ciertas medidas:

Evita lugares ruidosos.
La Televisión y radio enciéndelas en un volumen moderado
Al utilizar audífonos, no superar el 60 por ciento del volumen máximo.
Durante eventos musicales permanecer alejados de las bocinas



Por: Licda. Angélica Arosemena
Licda. Katherine Castrejon
Licda. Videlka Guerrero