

Como disminuir el ruido en cuarentena

Por COVID -19

Departamento de Voz ,Audición y Lenguaje
del IPHE , te recuerda

29 DE ABRIL DE 2020

**DIA INTERNACIONAL DE LA CONCIENCIACION
SOBRE EL RUIDO**

**CUIDA TU AUDICIÓN EN ESTA
CUARENTENA**



Escucha la televisión y radio en un volumen adecuado. El alto volumen en estos aparatos cuando vemos programas, cómicas, video juegos, etc. puede generar stress en nuestros adultos mayores y en niños y niñas con algunas condiciones de discapacidad como Autismo.

Durante esta cuarentena estamos en casa más tiempo, organízate para realizar diferentes actividades y no solo escuchar, por ejemplo, música a un alto volumen, el uso de audífonos a altos volúmenes durante un tiempo prolongado puede causar una disminución de la audición.

El ruido excesivo puede ser contaminante si no se controlan los niveles del mismo. Practiquemos buenos hábitos de salud auditiva como: el control de volumen de equipos de sonido, televisores y ruidos excesivos que generan autos, juegos pirotécnicos entre otros. Estos ruidos excesivos no solo dañan nuestros oídos sino el ambiente y hasta nuestra salud mental y emocional.