

# ¡Escuche! Proteja la audición de su hijo

Para proteger la audición de su hijo, trate de mantenerlo alejado de ruidos fuertes. Si no puede evitarlo, póngale auriculares que cancelen ruido.

Todos, incluidos nuestros hijos, vivimos en un mundo ruidoso. Pero estar en lugares con demasiado ruido fuerte puede causar pérdida auditiva en los niños, y una vez que se pierde la audición, no se puede recuperar.

Por eso es tan importante empezar a proteger los oídos de sus hijos ahora, mientras están jóvenes.



## ¿SABÍA QUE...?



Más de 1 de cada 8 niños (de 6 a 19 años) ya tienen daño auditivo a causa del ruido fuerte.



Cuanto más fuerte sea un sonido, y cuanto más tiempo lo escuche, más puede dañarle la audición.



La mayoría de las personas no siente ningún signo de advertencia (como dolor o silbidos en el oído) hasta que su audición ya está dañada.

**Pero hay buenas noticias:**

**Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a crear hábitos de audición saludables.**



Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades  
Centro Nacional de Salud Ambiental



# Para proteger la audición de su hijo:



## Evite los ruidos fuertes cada vez que sea posible.

¿Cuándo está demasiado fuerte? Si usted tiene que levantar la voz para hablar con alguien que está a solo unos pies de distancia, probablemente el ruido es suficiente para causarle daño a la audición de su hijo.

Tome medidas para apartarse del ruido, como situarse lejos de los parlantes en un concierto o cerrar las ventanas si alguien está usando herramientas eléctricas ruidosas afuera de su casa.



## Mantenga el volumen bajo.

Muchos televisores, reproductores de música personales, juguetes y otros aparatos electrónicos pueden ser peligrosamente ruidosos en su volumen más alto.

Revise sus teléfonos, tabletas y otros aparatos para encontrar las configuraciones que limitan el volumen a un nivel seguro; busque un volumen que le permita hablar con alguien que esté a unos pies de distancia sin que tenga que alzar la voz.



## Use protección auditiva.

Si va a un lugar ruidoso como un sitio de juegos de maquinitas, una sala de cine o a un juego deportivo, lleve un par de auriculares que cancelen ruido para su hijo. Los adultos y los niños más grandes también pueden ponerse tapones en los oídos.



## Dé un buen ejemplo.

Hable con su hijo acerca de cómo el ruido fuerte puede lesionar sus oídos. Explique las medidas que usted está tomando para proteger su propia audición, como ponerse tapones en los oídos en lugares ruidosos, o taparse los oídos con los dedos si está afuera mientras pasa una ambulancia o un camión de bomberos con las sirenas encendidas.

Las investigaciones muestran que esto puede hacer que los niños tengan más probabilidad de escoger comportamientos saludables cuando sean mayores.

## Si le preocupa la audición de su hijo, consulte con el médico.

Para saber más acerca de la pérdida auditiva inducida por el ruido, visite [www.cdc.gov/nceh/hearing\\_loss](http://www.cdc.gov/nceh/hearing_loss) o [www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol/en-espanol](http://www.noisyplanet.nidcd.nih.gov/espanol/en-espanol)



Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades  
Centro Nacional de Salud Ambiental

