



Diario de la Audición

Consúltalo con la frecuencia que desees. Planifica tu estilo de vida.

FECHA DE COMPROBACIÓN: _____

CONTROL DE APTITUD FÍSICA

RUIDO

- Consulte los perfiles de ruido diarios y semanales
- Seguimiento del uso correcto de la protección auditiva
- Bajar el volumen de los auriculares
- Siga buenas prácticas de escucha

CABEZA

- Use casco, protección adecuada para la cabeza y cinturón de seguridad.
- Compruebe el ajuste y úselo regularmente.
- Evita golpes incluso con casco

OREJAS

- Protéjase de las infecciones, use tapones para los oídos para nadar.
- Obtenga tratamiento rápido para las infecciones
- Practique lo que debe y no debe hacer con la cera del oído

MÚSCULOS

- 150 minutos/semana: Actividad física de intensidad moderada 75 minutos/semana: Actividad de intensidad vigorosa 2 días/semana:
- Enfoque en actividad de fortalecimiento muscular

OJOS

- Hágase un examen ocular anual y use anteojos si es necesario.
- Use protección para los ojos y gafas de sol.
- Tratar rápidamente las infecciones

CONTROL DE SALUD

HÁBITOS

- Reducir/dejar de fumar y vapear
- Sueño: Al menos 6 horas todos los días
- Dieta: Para apoyar el corazón y el cerebro
- Hidratación: 9-13 tazas al día
- Calzado: Previene resbalones, tropiezos y caídas.

OTOTOXINAS

- Medicamentos: Buscar alternativas, consultar con el médico.
- Productos químicos: alternativas menos tóxicas, mascarillas, guantes, ventilación
- Evite combinar ototoxinas con ruidos fuertes

ENFERMEDADES CRÓNICAS

- Mantener una presión arterial saludable
- Controlar la diabetes
- Controlar y tratar la condición de la tiroides
- Al día con las vacunaciones

PRUEBA DE AUDICIÓN

CONDICIONES DE SEÑAL DE ALERTA: Consulte a un médico otorrinolaringólogo

- Oído: Defecto de nacimiento, forma inusual, lesionado
- Oído: Sangre, pus o líquido en los últimos 6 meses Oído:
- Doloroso o incómodo Cerumen: Mucho
- Mareos, sensación
- de dar vueltas o balancearse (llamado vértigo)
- Audición: Cambió repentinamente en los últimos 6 meses.
- Audición: Cambia, empeora y luego vuelve a mejorar Audición: Peor en
- un oído Zumbido o pitido: Solo en
- un oído

PÉRDIDA AUDITIVA LEVE A MODERADA: Use audífonos de venta libre

- Dificultad para oír el habla en lugares ruidosos
- Resulta difícil seguir el discurso en grupos.
- Problemas para escuchar por teléfono
- Escuchar te cansa
- Sube demasiado el volumen del televisor o la radio
- Problemas para escuchar cuando no puedes ver quién está hablando
- Pide a los demás que hablen más despacio o que repitan.

PÉRDIDA AUDITIVA AVANZADA: Consulte con un audiólogo o un otorrinolaringólogo.

- No puedo escuchar el habla en una habitación
- tranquila. No escucho bien los sonidos fuertes (por ejemplo, música alta, herramientas eléctricas, motores).



Preparado por Audition Technology para su uso personal