

**Cuidar tu Audición
es También Cuidar tu
Salud Física y Mental.**

ÍNDICE

La audición y la primera infancia _____	2
Cuidar su audición a lo largo de toda la vida _____	3
Causas, Tipos y Grados de la pérdida auditiva _____	4
La pérdida auditiva y la vida social _____	7
¿Cómo prevenir la pérdida auditiva? _____	8
¿Cuánto ruido es mucho ruido? _____	9
El ruido no solo afecta tu audición; ¡afecta tu salud! _____	10
Mitos _____	12
Datos de la sordera a nivel mundial _____	14
Test de pérdida auditiva _____	15
Servicios y productos de Fundación Oír es Vivir _____	16
Beneficiarios FOV _____	17

¿Sabías Qué?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que para el 2050 casi **2.5 mil millones** de personas tendrán algún grado de pérdida auditiva, mientras que **700 millones** requerirán de algún tipo de rehabilitación.



Agradecemos a

DESDE 1972
FESA
Impresión y Soluciones Tecnológicas

por apoyar la impresión
de esta pieza educativa.



Tener la información te da el poder

Este folleto está destinado a brindar información sobre la importancia del cuidado de la audición en todas las etapas de la vida y la relación que la salud auditiva pueda tener con otros aspectos de la salud general y deterioro cognitivo.

Preservar la buena audición a lo largo de la vida es una forma de asegurar mejor calidad de vida.

Deseamos que este contenido y datos les sirvan para conectarse mejor con el cuidado de su audición y la de sus seres queridos, porque ...

Oír es Vivir

 **Fundación
OIR ES VIVIR**

LA AUDICIÓN Y LA PRIMERA INFANCIA



La percepción del sonido se produce incluso antes del nacimiento. Los niños ya responden a sonidos estando en el útero materno y reaccionan mostrando sensibilidad ante la presencia de sonidos.

Desde los primeros días de vida ya se aprecia una especialización de los hemisferios cerebrales. En el hemisferio izquierdo predomina la percepción

del habla mientras que en el derecho predomina la percepción de sonidos como la música.

Realizarle a todos los recién nacidos el examen de Tamizaje Auditivo Neonatal es un buen primer paso para iniciar el cuidado de la audición la cual será determinante para que el niño adquiriera oportunamente lenguaje y desarrolle otras habilidades cognitivas y sociales propias de sus primeros años de vida.

¿Sabías Qué?

El Tamizaje Auditivo Neonatal es una prueba que debe realizarse a todo recién nacido desde el día que nace.

En Panamá existe la Ley del Tamizaje Neonatal, que incluye también el tamizaje auditivo. Este es un derecho del que goza todo niño nacido en Panamá.

Ley No 329 de 11 de octubre de 2022

Algunos signos que pueden despertar sospecha de pérdida auditiva en bebés o niños

- No reacciona a sonidos fuertes
- No gira la cabeza hacia a fuente del sonido
- No reacciona a voces aún estando cargado
- Deja de balbucear y experimentar nuevos sonidos
- El balbuceo no evoluciona a un lenguaje más comprensible.

CUIDAR SU AUDICIÓN A LO LARGO DE TODA LA VIDA ES IMPORTANTE

La calidad de la audición está directamente relacionada con la calidad de vida. Por eso cuidarla a lo largo de todas las etapas de la vida es importante. Sin embargo, al ir envejeciendo, suele aparecer la pérdida de la audición relacionada con la edad (también llamada presbiacusia). Esta es una disminución auditiva que ocurre gradualmente, suele ocurrir en ambos oídos y que puede dificultar el entender y seguir los consejos de un médico, responder a las alertas,

escuchar los teléfonos, los timbres y las alarmas de humo. Además, pérdida de audición también puede dificultar que disfrutemos las conversaciones con nuestros familiares y amigos, lo que genera sentimientos de aislamiento.



A partir de la mayoría de edad, incluir una prueba anual de audiometría entre sus exámenes de rutina es recomendable.

Conozca la relación entre la audición y el deterioro cognitivo.



La pérdida de audición es el tercer problema crónico más importante durante el envejecimiento, después de la hipertensión y de la artritis

A medida que aumenta la pérdida auditiva, la tendencia a sospechar la presencia de deterioro cognitivo es mayor y así mismo aumenta el riesgo de padecer demencia, presentar problemas para caminar y caídas.

Según estudio del *John Hopkins Medicine*:

- Una pérdida auditiva leve puede **duplicar el riesgo** de demencia.
- Una pérdida moderada **triplicar el riesgo**
- Una pérdida auditiva severa tiene **cinco veces más probabilidades** de desarrollar demencia.

La pérdida de audición también contribuye al aislamiento social. Es posible que no desees estar tanto con la gente, y cuando lo estes, es posible que no entables tantas conversaciones. Estos factores pueden contribuir a la demencia.

¿Sabías Qué?

La pérdida auditiva relacionada a la edad es el mayor factor de riesgo modificable de la demencia.

CAUSAS, TIPOS Y GRADOS DE PÉRDIDA AUDITIVA



CAUSAS

EDAD A medida que nuestra edad avanza, podemos perder la capacidad de oír sonidos más tenues o agudos. Vivir sin oír cantar a los pájaros o sin oír las olas del mar puede resultar molesto sin embargo manejable pero, cuando perdemos algunos de los bloques que componen el habla, es mucho más difícil.

La pérdida auditiva por envejecimiento es una de las causas y esta se llama presbiacusia.

Otros factores a lo largo de la vida son:

- TAPONES DE CERA EN LOS OÍDOS
- TRAUMATISMO EN EL OÍDO O LA CABEZA
- RUIDO EXCESIVO
(por encima a 80 decibeles)
- MEDICAMENTOS OTOTÓXICOS
- PRODUCTOS QUÍMICOS
- CARENCIA NUTRICIONAL
- INFECCIONES VIRALES



¿Sabías Qué?

Aproximadamente un 15% de las personas mayores de 18 años informan tener algún problema auditivo y aproximadamente 1 de cada 3 personas entre 65 y 74 años tienen pérdida de audición.

<https://www.nidcd.nih.gov/>

PÉRDIDA AUDITIVA

El sistema auditivo procesa la información del sonido que viaja del oído al cerebro, de modo que las vías nerviosas también forman parte de nuestra audición.

TIPOS | Existen cuatro tipos de pérdida auditiva:

1

Conductiva

Ocurre cuando existe un bloqueo para que el sonido pase del oído externo al medio. A menudo se puede tratar con medicamentos o cirugía.

2

Neurosensorial

Ocurre cuando hay una alteración en el funcionamiento del oído interno o el nervio auditivo.

3

Mixta

Es la pérdida de la audición debido a pérdida auditiva conductiva y neurosensorial.

4

Trastorno del espectro neuropatía auditiva

Ocurre cuando el sonido entra de manera normal al oído, pero debido a la presencia de daños en el oído interno o el nervio auditivo, el sonido no se procesa de manera que el cerebro lo pueda interpretar.

GRADOS | La pérdida auditiva puede ir de leve a profunda:

1

Leve

Una persona con pérdida auditiva leve puede escuchar algunos sonidos del habla, pero no oye claramente los susurros.

2

Moderada

Una persona con pérdida auditiva moderada puede que no escuche casi nada de lo que dice una persona al hablar a un volumen normal.

3

Severa

Una persona con pérdida auditiva grave no puede escuchar lo que dice una persona al hablar a un volumen normal y solo puede percibir algunos sonidos fuertes.

4

Profunda

Una persona con pérdida auditiva profunda no oye nada de lo que se habla y solo puede oír algunos sonidos muy fuertes.

LA PÉRDIDA AUDITIVA PUEDE DESCRIBIRSE COMO:



Unilateral o bilateral

La pérdida auditiva es en un oído (unilateral) o en ambos (bilateral).

Prelingüística o postlingüística

La pérdida de la audición ocurrió antes de que la persona aprendiera a hablar (prelingüística) o después de que lo hiciera (postlingüística)

Simétrica o asimétrica

La pérdida auditiva es del mismo grado en ambos oídos (simétrica) o distinta en cada oído (asimétrica).

Gradual o repentina

La pérdida de la audición empeora con el tiempo (gradual) u ocurre repentinamente.

Fluctuante o estable

La pérdida de la audición mejora o empeora con el tiempo (fluctuante) o se mantiene igual (estable).

Congénita o adquirida/de aparición tardía

La pérdida auditiva está presente al nacer (congénita) o sobreviene más adelante en la vida (adquirida o de aparición tardía).

¿Sabías Qué?

En promedio una persona adulta puede demorar entre 7 y 10 años antes de reconocer que sufre pérdida de audición y decidir acercarse a buscar ayuda.



LA PÉRDIDA AUDITIVA PUEDE AFECTAR SU VIDA SOCIAL



La pérdida auditiva no tratada puede hacer que evite socializar porque las conversaciones exigen mucha más energía mental.

Si no se trata, la pérdida auditiva puede generar sentimientos de aislamiento y depresión.

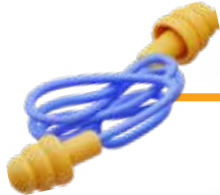
Compruebe si estas preocupaciones relacionadas con la pérdida auditiva le afectan o si sospecha que pueden afectar a alguna persona cercana:

- Suelo sentirme inseguro cuando salgo, porque no sé de dónde vienen los sonidos
- A menudo me siento deprimido y solo
- Me canso a menudo y tengo que descansar varias veces al día
- Tengo problemas para reconocer las voces, especialmente en reuniones o ambientes sociales
- Mi pérdida auditiva afecta mi calidad de vida y a mi familia

MEDIDAS QUE PUEDE TOMAR PARA PREVENIR LA PÉRDIDA DE LA AUDICIÓN

- **Evite ruidos estridentes.**

- » No se exponga a ruidos por encima de 80 decibeles



- **Proteja su audición con tapones de oídos.**

- » Estos pueden ser genéricos o hechos a la medida.

- **Preste atención al uso de auriculares.**

- » No exceda el volumen ni el uso de auriculares por más de 60 minutos al día.



- **Controle el nivel de volumen de dispositivos electrónicos.**

- » Úselos sin exceder el 60% de su capacidad de volumen

- **No use hisopos para limpiar sus oídos.**

- » Ni introduzca otros objetos para limpiarlos. Para limpiar sus oídos acuda a un médico otorrino.



- **Mantenga los oídos secos.**

- » Luego del baño, piscina o actividades deportivas, séquelos.

- **Trate adecuadamente las infecciones.**

- » Acuda a un especialista en caso de dolor, picazón o molestias.



- **Evite golpes en el oído o la cabeza**

- » Los golpes fuertes pueden afectar su audición

- **No se automedique**

- » Toda atención de molestias en el oído debe ser tratada por un especialista.



¿CUÁNTO RUIDO ES MUCHO RUIDO?

gea/dusq pA ELeebik

Es importante conocer, en qué momento es que el sonido deja de ser un delite y se convierte en un potencial enemigo de la audición y de la salud en general.

La medición de la intensidad de los sonidos

se realiza en decibeles y según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

Ruidos por encima de 85 decibeles pueden causar daño a la audición.

Ruidos comunes de la ciudad, del ambiente de

trabajo y hasta ruidos en el hogar pueden estar por encima de ese límite seguro de escucha.

Puedes usar un sonómetro para conocer la intensidad de los sonidos y protegerte.



EL RUIDO NO SOLO AFECTA TU AUDICIÓN ¡AFECTA TU SALUD!



Científicos, expertos y numerosos organismos oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), han declarado que el ruido tiene efectos altamente perjudiciales para la salud en general. Más allá de que puede causar pérdida auditiva irreversible, también puede afectarte de la siguiente manera:

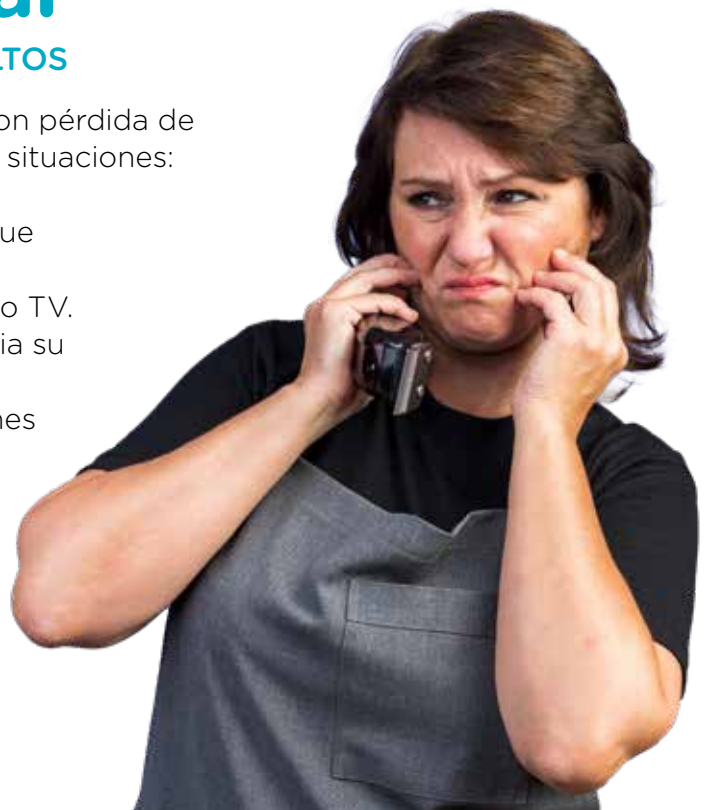
- ✓ Estrés, malestar.
- ✓ Trastornos del sueño
- ✓ Alteraciones al ritmo cardíaco
- ✓ Alteraciones mentales
- ✓ Conductas agresivas
- ✓ Dificultad para la concentración
- ✓ Alteración en la secreción de adrenalina
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Fatiga, neurosis y depresión
- ✓ Tinnitus (zumbidos permanentes en los oídos)
- ✓ Alteración del sistema circulatorio
- ✓ Alteración del sistema digestivo
- ✓ Trastornos al sistema neurosensorial

Qué cosas me pueden hacer sospechar

UNA PÉRDIDA DE AUDICIÓN EN ADULTOS

Podemos identificar fácilmente un adulto con pérdida de audición observando algunas las siguientes situaciones:

1. Pide constantemente que le repitan lo que le acaban de decir.
2. Sube demasiado el volumen de la radio o TV.
3. Se acerca mucho y voltea la cabeza hacia su interlocutor.
4. Generalmente, queda aislado en reuniones sociales.
5. Sus respuestas no coinciden con lo que se pregunta
6. Las conversaciones telefónicas le resultan difíciles



¿Qué debo hacer frente a LA SOSPECHA O EL DIAGNÓSTICO DE PÉRDIDA DE AUDICIÓN, EN LA VIDA ADULTA?

Nunca es fácil afrontar una nueva condición de salud sea que la vives en carne propia o con alguien a quien amas. A continuación, ofrecemos algunos consejos útiles para gestionar esta situación.

- Inicie el diálogo y converse sobre el problema.
- Traiga a la conversación literatura relevante e incluso un cuestionario rápido sobre pérdida de audición.
- Hable o anime a su ser querido a hablar con un médico, si es necesario. acompañelo a su cita médica y tome usted la delantera hablando sobre audición.
- Tenga paciencia. Las personas a menudo se sienten avergonzadas o desanimadas frente a la pérdida de audición.
- Infórmese y aprenda del tema para poder evaluar las opciones... ¡porque las hay!



¿Sabías Qué?

Los problemas de audición que se ignoran o no se tratan pueden empeorar.

10 MITOS

MITO

1

FALSO

No es posible saber si un bebé recién nacido escucha bien.

HECHO: Hoy en día es posible realizarle una sencilla prueba de Tamizaje Auditivo, a todo bebé antes de que salga del hospital, o a más tardar debe realizarse antes del primer mes de vida.

MITO

2

FALSO

Tan solo tengo una pérdida de audición leve y por esta razón no necesito usar audífonos.

HECHO: Las personas que tienen pérdidas auditivas leves o mínimas experimentan una mejora significativa en su calidad de vida con el uso de audífonos.

MITO

3

FALSO

Si utilizo audífonos para mejorar mi pérdida de audición, mis oídos se volverán dependientes de ellos y se volverán vagos.

HECHO: Los audífonos deben adaptarse muy pronto no solo para mejorar la audición sino también para preservar las funciones del cerebro. La pérdida auditiva no tratada a tiempo puede ser un factor que contribuya a la demencia, entre otras afecciones.

MITO

4

FALSO

Si a una persona sorda, se le colocan audífonos, va a hablar al instante.

HECHO: Los audífonos amplifican el sonido para que llegue al cerebro, pero para poder integrar el lenguaje debemos iniciar una rehabilitación a temprana edad, mediante terapia auditiva verbal.

MITO

5

FALSO

Las personas que no oyen, son sordomudas, se pudiera decir que no hablan

HECHO: Los audífonos amplifican el sonido para que llegue al cerebro, pero para poder integrar el lenguaje debemos iniciar una rehabilitación a temprana edad, mediante terapia auditiva verbal.

SOBRE LA PÉRDIDA AUDITIVA



Cuando la persona comienza a perder la audición no presenta síntomas.

HECHO: Las pérdidas auditivas si presentan síntomas. Las personas se van adaptando gradualmente y quieren creer que el problema se solucionó, pero, en realidad pierden el hilo de la conversación, parecen distraídas y tienden a aislarse. Incluso a deprimirse.

MITO

6

FALSO

Si eres pareja de una persona con discapacidad auditiva, tus hijos van a nacer con pérdida auditiva.

HECHO: No siempre los hijos con un padre o padres sordos o con pérdida auditiva nacen con esta condición. Cada caso presenta condiciones distintas y debe ser analizado de manera individual.

MITO

7

FALSO

La mejor solución para las pérdidas auditivas en niños es una cirugía de implante coclear.

HECHO: No todos los niños sordos son candidatos para un implante coclear. De hecho, solo los que tiene pérdidas muy severas y profundas lo son.

MITO

8

FALSO

No hay forma de prevenir la pérdida auditiva, es parte del envejecimiento.

HECHO: La prevención de las pérdidas auditivas debe iniciarse tempranamente, evitando la exposición a ruidos innecesarios, evitando el escuchar música estridente, y examinándose la audición con regularidad. De hecho, más del 50% de las personas con problemas de audición tienen menos de 65 años.

MITO

9

FALSO

Las personas sordas tienen que utilizar las manos para comunicarse.

HECHO: Las personas que nacen sordas pueden hablar, si tienen la posibilidad de adquirir un aparato auditivo y acceso a un programa de rehabilitación. Pero muchas personas sordas prefieren comunicarse con señas, porque se sienten más cómodas con este lenguaje, sólo utilizan un lenguaje diferente.

MITO

10

FALSO

DATOS DE LA SORDERA A NIVEL MUNDIAL



5%

- La pérdida de la audición ha sido llamada muchas veces una “**discapacidad invisible**”.
- Más del 5% de la población mundial (**430 millones de personas**) padece una pérdida de audición discapacitante y requiere rehabilitación (**432 millones de adultos y 34 millones de niños**).

35 dB

- La **pérdida de audición discapacitante** se refiere a una pérdida superior a **35 decibelios (dB)** en el oído que oye mejor.



1.500 M

- Más de **1.500 millones de personas** presentan actualmente algún grado de **pérdida auditiva**, cifra que podría elevarse a **2.500 millones** para el 2050.



1.000 M

- Cerca de **1.000 millones de personas** en todo el mundo corren el riesgo de sufrir una **pérdida de la audición evitable**

+15%

- A nivel mundial, la prevalencia de la pérdida de la audición (moderada o profunda) aumenta exponencialmente con la edad, al pasar del **15,4% en las personas de 60 a 69 años** al **58,2% en las personas mayores de 90 años**

80 dB

- **80 dB o más** durante períodos superiores a **40 horas** a la semana puede provocar **pérdida de la audición**.

* **Fuentes OMS.**

TEST DE PÉRDIDA AUDITIVA

Cuestionario sobre pérdida auditiva para adultos

Si usted o su ser querido no están seguros de su audición,
haga las siguientes preguntas:

- | | SI | NO |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • ¿Tengo problemas para escuchar por teléfono? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Le pido a menudo a la gente que repitan lo que dicen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Tengo problemas para escuchar a la otra persona hablar cuando hay ruido de fondo? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Me resulta difícil seguir una conversación cuando dos o más personas hablan a la vez? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Muchas de las personas con las que hablo parecen murmurar o no hablar con claridad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Entiendo mal lo que dicen los demás y respondo de manera inapropiada? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Tengo problemas para entender el habla de mujeres y niños? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿La gente se queja de que subo demasiado el volumen del televisor? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Escucho mucho un zumbido, rugido o silbido? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ¿Algunos sonidos parecen demasiado fuertes o demasiado suaves? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TOTAL

SI	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si respondió "SI " a 3 o más de estas preguntas, podría tener un problema de audición y debería acudir a un especialista para que le revise la audición.

Fundación Oír es Vivir

Tels. 317-0562 / 6200-8323

Email: contacto@fundacionoiresvivir.org

NUESTROS SERVICIOS Y PRODUCTOS

El Ruido no solo afecta tu audición **¡AFECTA TU SALUD!**

La fundación ofrece una amplia gama de servicios dirigidos a personas de todas las edades.

- Tamizaje Auditivo Neonatal
- Emisiones Otoacústicas
- Audiometría y Logaudiometría
- Impedanciometría
- Timpanometría
- Potenciales Evocados Auditivos de Tallo Estable y/o de Tallo Cerebral (PEATC)
- Servicio de Otorrino

Además:

- Evaluaciones de Lenguaje
- Terapia de Lenguaje
- Audífonos (Según criterios y protocolos establecidos)

Para aplicar al Banco de Audífonos conozca los detalles aquí:

<https://www.fundacionoiresvivir.org/banco-de-audifonos>

HACIENDO LO INVISIBLE **VISIBLE**

Conoce esta iniciativa global que busca apoyar a personas con condiciones o discapacidades ocultas, fomentando que todos les brindemos comprensión, paciencia y respeto.

El Girasol es el símbolo internacional de condiciones o discapacidades ocultas y está disponible en variados artículos.

Si los necesitas
ÚSALOS



Adquiere en Fundación Oír es Vivir



HIDDEN
disabilities 

Beneficiarios FOV



Bibliografía e Imágenes

Fuentes del contenido:

John Hopkins Medicine - www.hopkinsmedicine.org

CDC - Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades www.cdc.gov

Organización Mundial la Salud (OMS) - <https://www.who.int/es>

Clínica Templado, Murcia, España - www.clinicatemplado.com

Fundación Oír es Vivir, Panamá, www.fundacionoiresvivir.org

Mitos y Realidades - Contribución de Fundación Oír es Vivir a través de la Dra. Stella Rowley - Otorrinolaringóloga.

<https://www.minsa.gob.pa/>

Imágenes:

Fotos y gráficos: Canva-Pixabay | Freepik

Generadas por IA: Google-Gemini | Dall-E | Adobe



Diseño:

Planet Design

Carlos "Cassas" Calderón

+507 6721-0310



Cuidar tu Audición es También Cuidar tu Salud Física y Mental.



Certificada por:



Afiliada a:



Contáctanos:

 @oiresvivir |  @oiresvivir.pa |  @oiresvivir |  @fundacionoiresvivir

Web: www.fundacionoiresvivir.org

Tel. 317-0562 / 317-1516 •  +507 6200-8323

Lunes a viernes de 8am a 5pm

Sábado de 8am a 12pm

Vía España, Plaza Regency, Piso 4, Local 404