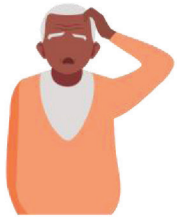


No hay ningún otorrinolaringólogo o audiólogo donde vivo

¿Qué puedo hacer?



Pregunta a un trabajador de la salud o a un médico de tu localidad dónde puedes evaluar tu audición. Si ese servicio no existe donde vives, es posible que debas viajar a otro pueblo o ciudad para hacerte la prueba.

Si no hay audiólogos o médicos otorrinolaringólogos en el ámbito local, podrías plantear el problema a las autoridades sanitarias locales y pedirles que proporcionen dichos servicios.

¿Qué más puede ayudar a reducir el impacto de la pérdida auditiva?



Mantener el nivel de ruido a un nivel bajo en la casa, en el trabajo y en lugares sociales



Aprender a leer los labios



Usar:

- Sistemas de bucle
- Mensajes de texto
- Amplificadores telefónicos
- Alarmas con luces intermitentes y con vibración
- Amplificadores de sonido portátiles



Subtitular los contenidos de audio en diferentes canales de medios de comunicación



Usar aplicaciones en los teléfonos para convertir la voz en texto

Debes ponerte en contacto con otros adultos sordos o con dificultades de audición que puedan apoyarte y guiarte.

Mi puntuación auditiva es buena, pero conozco personas que tienen pérdida auditiva

¿Cómo puedo ayudarlas?

Para ayudar a personas que pueden tener pérdida auditiva:

- ✓ Anímalas a que se hagan un examen de audición
- ✓ Háblales claro y despacio. ¡No grites!
- ✓ Ponte de cara a la persona en un lugar iluminado cuando le hables
- ✓ No exageres ni distorsiones los movimientos de los labios
- ✓ No hables simultáneamente con otras personas. Pide a las personas a que hablen de a una
- ✓ Reduce el ruido de fondo o trasládase a un lugar menos ruidoso
- ✓ Incluye a la persona con pérdida auditiva en todas las actividades
- ✓ Anima a la persona a hablar de su pérdida auditiva con otros
- ✓ Promueve ante las autoridades locales que:
 - Se establezcan servicios de atención de la audición
 - Los lugares públicos se hagan accesibles
 - El subtítulo de los contenidos audiovisuales sea obligatorio

WHO/UCN/NCD/SDR 20.3
© OMS 2020. Algunos derechos reservados.
Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO licence.



NO DEJES QUE LA PÉRDIDA AUDITIVA TE LIMITE










Escucha de por vida



¿Es posible que yo tenga pérdida auditiva?

Podrías tener pérdida auditiva si

-  A menudo pides a la gente que repita lo que dijo
-  Subes el volumen de la radio o la televisión
-  Tienes dificultad para seguir conversaciones en lugares ruidosos
-  Tienes dificultad para entender lo que se dice por teléfono
-  Tienes una sensación de zumbido en el oído (tinnitus).
-  Tienes problemas para oír sonidos como el timbre de la puerta, una alarma o un teléfono
-  La gente te dice que hablas en voz muy alta

No estoy seguro de mi audición

¿Qué debo hacer?

¡Hazte un examen auditivo!



Hazte una prueba de audición (audiometría) con un profesional. Una prueba de audición es fácil de hacer y no lleva mucho tiempo. Asegúrate de hacerlo lo antes posible.



En caso de que no estés seguro de necesitar una prueba de audición, puedes medir tu audición con la aplicación **hearWHO**, que se puede descargar gratuitamente. Sigue las sencillas instrucciones de la aplicación para conocer tu puntuación auditiva.

<https://www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho>

49

Si tienes alguno de los síntomas anteriores o si tu puntuación en **hearWHO** es inferior a 50, consulta a un trabajador de la salud. **¡No te demores!**

¿Qué pasa si tengo pérdida auditiva?

¿Cuáles son mis opciones?

Podrías beneficiarte de



Medicamentos o cirugía

Usar audífonos e implantes cocleares



Terapia y rehabilitación auditiva

Hablar con otras personas que tengan pérdida auditiva



Siento que la gente me estigmatizará si uso un dispositivo de audición



La pérdida auditiva no es nada que ocultar ni de lo que avergonzarse. **Una** de cada **20** personas tienen una pérdida auditiva que requiere tratamiento. Explica a tus familiares, amigos y colegas que debes manejar la comunicación con ellos de manera diferente. Aprende más acerca de la pérdida auditiva e informa a otras personas de lo común que es la pérdida auditiva. ¡Sé un modelo!

Aunque los resultados de mis pruebas no son buenos, creo que estoy bien por ahora

¿Qué puede pasar si espero unos meses o años para conseguir un dispositivo de audición?



Si vives con una pérdida auditiva sin tratar, sin saberlo dejarás de oír sonidos y palabras importantes, lo que hace difícil y cansador mantener conversaciones e interactuar socialmente.

La pérdida auditiva puede agravar la depresión y la demencia.

La pérdida auditiva en adultos es el principal factor de riesgo modificable de demencia



El retraso en el diagnóstico podría impedirte obtener el mismo beneficio de los audífonos y la rehabilitación que el que obtendrías si actuaras con prontitud. La edad suele afectar la capacidad de una persona para adaptarse a una nueva forma de escuchar y comunicarse.



La pérdida de audición también afecta a los que están a tu alrededor y puede causar malentendidos y frustración.



Visita al médico, un audiólogo o un otorrinolaringólogo para que te hagan un examen y para discutir qué opciones pueden ser más beneficiosas para ti.