



# Cuidados Extralaborales del Oído



En SENATI, como parte integral de nuestro Programa de Conservación Auditiva, mencionamos que la exposición a ruidos fuertes fuera del entorno laboral también puede tener un impacto significativo en la salud auditiva. Es crucial tomar medidas preventivas para proteger nuestros oídos en todas las áreas de nuestra vida cotidiana.

## Consejos para el Cuidado Extralaboral del Oído



### Controla el Volumen:

Evita escuchar música a un volumen excesivo y utiliza auriculares.



### Descansa los Oídos:

Proporciona períodos de descanso para los oídos después de exposiciones prolongadas a ruidos fuertes.



### Protección en Eventos Ruidosos

Utiliza tapones para los oídos en conciertos, eventos deportivos y otras situaciones ruidosas.



### Mantén una distancia Segura:

Aleja del ruido cuando sea posible y manten una distancia segura en entornos ruidosos.



### Realiza Revisiones Auditivas

Programa chequeos auditivos periódicos para detectar cualquier problema a tiempo.



### Usa tapones para oídos

Al ducharte o ingresar al agua si eres susceptible a las infecciones del oído.



**¡Cuida tus oídos dentro y fuera del trabajo!**

Fuente: OMS, CDC y ASHA.