



Protege tu audición

Noviembre 2025

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Más del 5% de la población mundial padece una pérdida de audición discapacitante. Ésta se refiere a una pérdida superior a 35 decibelios (dB) en el oído que mejor oye. La prevalencia de la pérdida de audición aumenta con la edad: entre los mayores de 60 años, más del 25% la padece.

- La pérdida de audición debido al ruido afecta a cualquier edad, y cada vez puede ser mayor e irreversible.
- La pérdida de audición puede ser leve, moderada, grave o profunda.
- Puede afectar a uno o ambos oídos y entrañar dificultades para oír una conversación o sonidos fuertes..



Nuestros oídos están expuestos continuamente a diferentes clases de ruido: en la calle, en el trabajo, en casa...A ciertos niveles muchos de estos ruidos pueden ser perjudiciales para nuestra audición

Recomendaciones para proteger nuestros oídos en el día a día

- 1- Bajar el volumen de nuestros dispositivos a niveles seguros. Se recomienda ajustar el volumen a un 60% y no superar los 80 dB.
- 2- Alejarse de las fuentes de ruido, como altavoces, máquinas o vehículos.
- 3- En ambientes muy ruidosos (conciertos, competiciones deportivas, discotecas, clases de baile...) procurar descansar los oídos al menos una vez cada hora durante 10 minutos en un entorno libre de ruidos.
- 4- Usar protectores auditivos, como tapones y orejeras, en sitios con mucho ruido.
- 5- Reconocer los signos de la pérdida de audición, como mayor dificultad para entender conversaciones y escuchar sonidos agudos, como el teléfono, el canto de los pájaros, o el timbre.
- 6- Si se sospecha de problemas de audición, contactar con un profesional y tomar medidas para evitar un aumento de la pérdida auditiva.

¿Quieres conocer tu nivel de audición? Haz la prueba con la aplicación "HearWHO", creada por la OMS para valorar tu capacidad auditiva



Download the app