

# Atención: Cómo tus oídos pueden afectar tu equilibrio y seguridad

¿Sabías que tus oídos sirven para más que escuchar? También tienen un papel esencial en mantenerte firme sobre tus pies. Al envejecer, se dan cambios comunes en la audición debido a factores como cambios naturales en el oído (sí, ¡se agrandan!), exposición de larga duración al ruido, condiciones de salud o incluso algunos medicamentos.



Aquí hay algunas señales de que es tiempo de revisar tu audición:

- **Es difícil tener una conversación por teléfono.**
- **Las conversaciones grupales se sienten confusas.**
- Preguntas **¿Qué?** más a menudo.
- **El volumen de la TV siempre está alto** (y otros lo notan).
- **El sonido de tu alrededor hace que tus conversaciones se compliquen.**
- La gente suena como si estuviera **murmurando**.
- **Las voces agudas** (como las de los niños) son más difíciles de escuchar.

Si estas te suenan conocidas, quizá sea tiempo de hablar con un profesional. Cuidar de tus oídos va más allá de escuchar bien: ¡es una parte esencial de estar seguro, firme, conectado y seguro todos los días!

Dentro de tu oído está el sistema vestibular: el centro de balance integrado de tu cuerpo. Este trabaja con tu cerebro, tus ojos, articulaciones y músculos para mantenerte firme. Cuando no funciona apropiadamente, incluso un poco, puede causar mareos, desequilibrio y un riesgo mayor de caídas.

De acuerdo con la Asociación Americana de Pérdida de Audición, ¡la mayoría de las personas con pérdida de audición esperan de **7 a 10 años** para buscar ayuda! ¡Eso es mucho tiempo perdido de conversaciones, conexiones y sonidos importantes a tu alrededor!



Los aparatos auditivos pueden ayudar con la pérdida de audición; ¡y ahora puedes obtener unos en tu farmacia más cercana, sin necesidad de recetas médicas! Aunque se recomiendan más para pérdida de audición leve y moderada, son una opción conveniente y asequible para muchos.

### **¿Notas cambios en tu audición?**

No ignores las señales: la pérdida de audición puede afectar más que solo tus conversaciones. Esta puede afectar tu equilibrio, seguridad y confianza.

**¡Da el primer paso hacia una audición más clara y una vida más segura, hoy! Aprende más en:**

