



AUDICIÓN SALUDABLE.

CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie con la edad. También es común tener pérdida auditiva con la edad. La pérdida auditiva sin tratar hace que su cerebro se esfuerce más para comprender lo que está escuchando. Esto puede ponerle en riesgo de pérdida de memoria y confusión. Si ya tiene pérdida auditiva, tome medidas para no perder más. Los audífonos pueden ser útiles porque le ayudan a comprender lo que dicen los demás. Esto puede llevar a mejorar las relaciones con los demás. Si cree que tiene pérdida auditiva leve a moderada, puede adquirir audífonos de venta libre.

Siga estos pasos para reducir su riesgo de pérdida auditiva:

- Hable con su médico anualmente sobre su audición.
- Evite los ambientes ruidosos siempre que sea posible.
- Use tapones para los oídos u orejeras en lugares ruidosos.
- Baje el volumen cuando use audífonos o tapones para los oídos.
- Limite el tiempo que está expuesto a sonidos fuertes.
- Use electrodomésticos y equipos más silenciosos cuando estén disponibles.

Para obtener más información

Acerca de la pérdida auditiva

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - Pérdida de la audición** https://www.cdc.gov/nceh/hearing_loss/default.html
- **Instituto Nacional de Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación** <https://www.nidcd.nih.gov/health/hearing-ear-infections-deafness>
- **Asociación de Industrias Auditivas** <https://betterhearing.org/your-hearing-health/hearing-and-brain-health/>
- **Asociación Estadounidense de Audición, del Habla y Lenguaje (ASHA)** <https://www.asha.org/public/hearing/hearing-loss/>

Acerca del envejecimiento saludable

- **Iniciativa para un cerebro saludable de los CDC**
<https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- **Programas para el envejecimiento saludable de la Asociación Nacional de Directores para las Enfermedades Crónicas**
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- **Asociación para el Alzheimer**
<https://www.alz.org>



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**
Promoting Health. Preventing Disease.



El proyecto Integración de los mensajes de Alzheimer en los programas de enfermedades crónicas cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de un premio de asistencia financiera por un total de \$500,000 con el 100 por ciento financiado por CDC/HHS. Los contenidos pertenecen al autor(es) y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de los CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.

chronicdisease.org
101 W. Ponce de Leon Ave., Suite 400
Decatur, GA. 30030

