

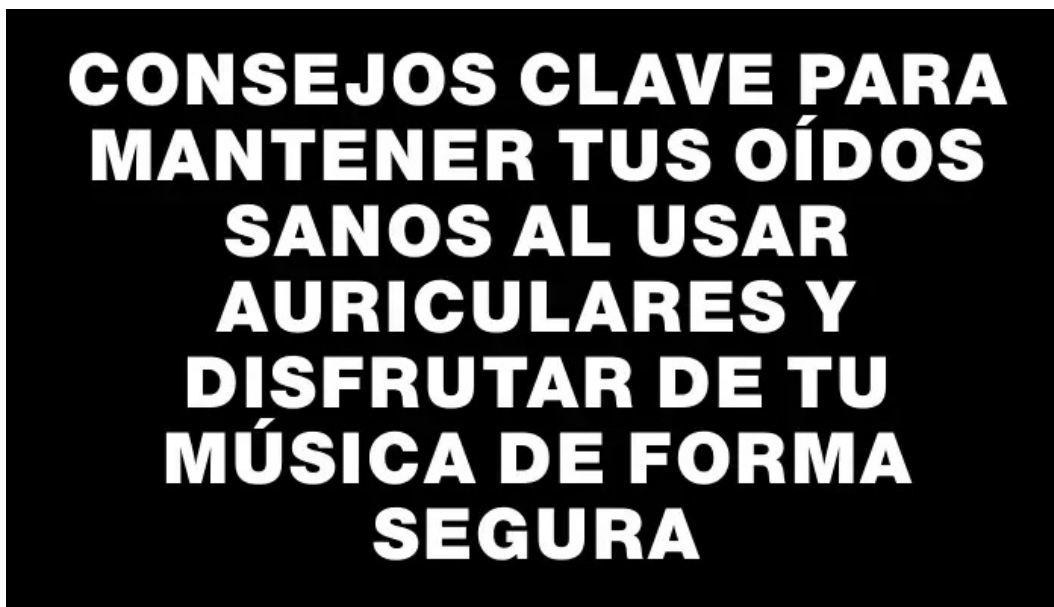
Consejos clave para mantener tus oídos sanos al usar auriculares y disfrutar de tu música de forma segura

Sociedad



Publicada el: 23/02/25	Visitas: 51
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 15	Puntaje: 4.1

https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/consejos-clave-para-mantener-tus-oidos-sanos-al-usar-auriculares-y-disfrutar-de-tu-musica-de-forma-segura_18661.php



Sociedad

Consejos clave para mantener tus oídos sanos al usar auriculares y disfrutar de tu música de forma segura

Claves para cuidar la salud de tus oídos mientras disfrutas de tu música favorita con auriculares

Precauciones en el Uso de Auriculares para Preservar la

Salud Auditiva

El uso de auriculares se ha vuelto una práctica habitual para disfrutar de música y realizar diversas actividades, destacándose por su comodidad y portabilidad.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que su uso prolongado puede acarrear consecuencias negativas para la salud auditiva si no se toman las precauciones adecuadas.

Consejos para un Uso Responsable

Los expertos sugieren limitar el tiempo de escucha.

Una recomendación general indica que se debe usar los auriculares durante 45 minutos, seguidos de un descanso de 15 minutos sin ellos.

Esta práctica permite que los oídos tengan tiempo para recuperarse y reduce el riesgo de daños a largo plazo.

Control del Volumen

Otro aspecto fundamental es controlar el volumen.

La Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud de México aconseja que el volumen no supere el 60% de la capacidad máxima del dispositivo.

Muchos teléfonos móviles cuentan con advertencias que alertan al usuario cuando se supera este límite, e incluso algunos modelos ofrecen funciones de bloqueo para evitar niveles peligrosos de sonido.

Implementar estas recomendaciones puede contribuir significativamente a proteger la salud auditiva, asegurando que el disfrute de la música no venga acompañado de riesgos innecesarios.

Recomendaciones para el uso seguro de los auriculares y proteger la salud auditiva.

Fuente: Grupo R Multimedia

Imágenes

CONSEJOS CLAVE PARA MANTENER TUS OÍDOS SANOS AL USAR AURICULARES Y DISFRUTAR DE TU MÚSICA DE FORMA SEGURA

Consejos clave para mantener tus oídos sanos al usar auriculares y disfrutar de tu música de forma segura

Tags

auditiva, habitual, auriculares, favorita, volumen, recomendaciones, auricularesprecauciones, realizar, preservar, disfrutas, minutos, proteger

Noticias relacionadas

- 4.0 *** *Estrategias efectivas para resguardarte de estafas en Black Friday: Cuida tus datos y asegura tus compras online*
- 4.8 *** *Médicos pediatras instan a los padres a tomar precauciones para prevenir los peligrosos “golpes de calor” en esta temporada estival*
- 4.6 *** *Consejos esenciales para proteger a tus mascotas durante la ola de calor*
- 4.6 *** *Claves para cuidar tu alimentación y mantenerte en forma durante la temporada estival*
- 3.8 *** *El vínculo sutil: cómo nuestras mascotas acuáticas expresan su afecto*
- 4.7 *** *Consejos para mantener tu bienestar en la temporada estival*
- 4.6 *** *Protege tu piel este verano: recomendaciones imprescindibles de expertos para lucir un rostro y cuerpo radiantes y saludables*
- 3.7 *** *Un lamentable incidente navideño: un ex policía quita la vida a su vecino tras una discusión por el volumen de la música*
- 4.0 *** *Un ex policía argentino arrebató la vida de su vecino en una*

acalorada disputa por el volumen de la música

4.3 * *Lanzan pautas esenciales para evitar accidentes durante las vacaciones de primavera en Salto*

Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
entrevistas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
gastronomía
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto

Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
sociales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo