

Día Mundial de la Audición

3 de marzo 2026



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

Grupo de Participación Comunitaria



***Cuidar tu audición es también cuidar
tu salud: las enfermeras familiares y
comunitarias estamos contigo.***

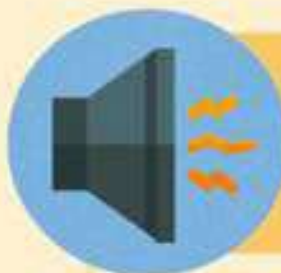
ESCUCHA CON ATENCIÓN:

CUIDAR TU AUDICIÓN ES TAMBIÉN CUIDAR TU SALUD



**MÁS DEL 50-60 % DE LA PÉRDIDA
AUDITIVA ES PREVENIBLE**

→ ¿SABÍAS QUE...?



**EL RUIDO FUERTE DAÑA EL
OÍDO, AUNQUE NO DUELA**

**EL ESTRÉS TAMBIÉN AFECTA
A LA AUDICIÓN**



DECÁLOGO DE ASANEC PARA CUIDAR TU AUDICIÓN



**LIMITA LA EXPOSICIÓN A
RUIDOS FUERTES**

**UTILIZA PROTECCIÓN
AUDITIVA ADECUADA**



**REALIZA DESCANSOS
AUDITIVOS**

**MANTÉN UN ESTILO DE VIDA
SALUDABLE**



**EVITA LA
AUTOMEDICACIÓN**



**MEJOR AURICULARES GRANDES
QUE LOS QUE VAN DENTRO DEL
OÍDO**

**NO UTILICES BASTONCILLOS
NI INTRODUZCAS OBJETOS**



**ATIENDE LAS SEÑALES DE
ALERTA: ZUMBIDOS, PITIDOS O
DIFICULTAD PARA OÍR**

**REVISA TU AUDICIÓN
PERIÓDICAMENTE**



**TRATA INFECCIONES Y OTITIS
A TIEMPO**

