Signos Vitales de los CDC
¡Muy fuerte! ¡Por mucho tiempo!

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

La exposición a demasiados ruidos fuertes—como usar un soplador de hojas o asistir a un concierto de *rock*—puede causar pérdida auditiva permanente, ¡y una vez que se pierde la audición, no se puede recuperar! La pérdida auditiva es la tercera afección crónica más común en los Estados Unidos. El número de personas que informan tener pérdida auditiva es casi el doble de quienes reportan tener diabetes o cáncer.

Cuanto más fuerte sea un sonido, y cuanto más tiempo usted esté expuesto a él, más probable será que dañe su audición. La exposición *continua* al ruido puede causar estrés, ansiedad, depresión, presión arterial alta, enfermedad cardiaca y muchos otros problemas de salud. La pérdida auditiva causada por ruidos fuertes en el hogar y en la comunidad *se puede* prevenir.

- Evite los lugares ruidosos.
- Use tapones para los oídos, orejeras protectoras o auriculares que cancelen el ruido cuando esté cerca de ruidos fuertes.
- Mantenga el volumen bajo cuando mire la televisión o escuche música y use audífonos o auriculares.
- Hágase la prueba auditiva y consulte a su proveedor de atención médica sobre cómo proteger su audición del ruido.

Para obtener más información, visite cdc.gov/spanish/signosvitales.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa, visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.