



Lee el siguiente texto para conocer más acerca de cómo cuidar tu audición.

Auriculares tipo tapón

Es probable que lo único que sepas de los auriculares tipo tapón es que son fáciles de llevar y que tienen un gran sonido. Los auriculares tipo tapón son dispositivos pequeños y útiles, siempre que los uses con bajo volumen. Pero, básicamente, son un par de pequeños altavoces que llevas dentro de los oídos. Y si reproduces música a gran volumen tan cerca del tímpano podrías perder la audición de forma permanente.

De qué manera dañan los oídos los auriculares de tapón

Aunque te resulte difícil creerlo, los auriculares de tapón dañan tu oído de la misma manera que una sierra de cadenas o una motocicleta. Esto parece extraño porque estos auriculares son realmente muy pequeños. Pero el daño depende exclusivamente del volumen.

Uso correcto de los auriculares de tapón

La pérdida de la audición inducida por el ruido debido al uso de auriculares de tapón puede prevenirse en 100% de los casos con el uso moderado.

Es probable que hayas escuchado

que todo debe hacerse con moderación. Es importante no exagerar, incluso cuando comes pastel de chocolate o usas auriculares de tapón. Cuanto más pastel comas, más rápido engordarás. Cuanto más elevado sea el volumen, más rápido perderás la audición.

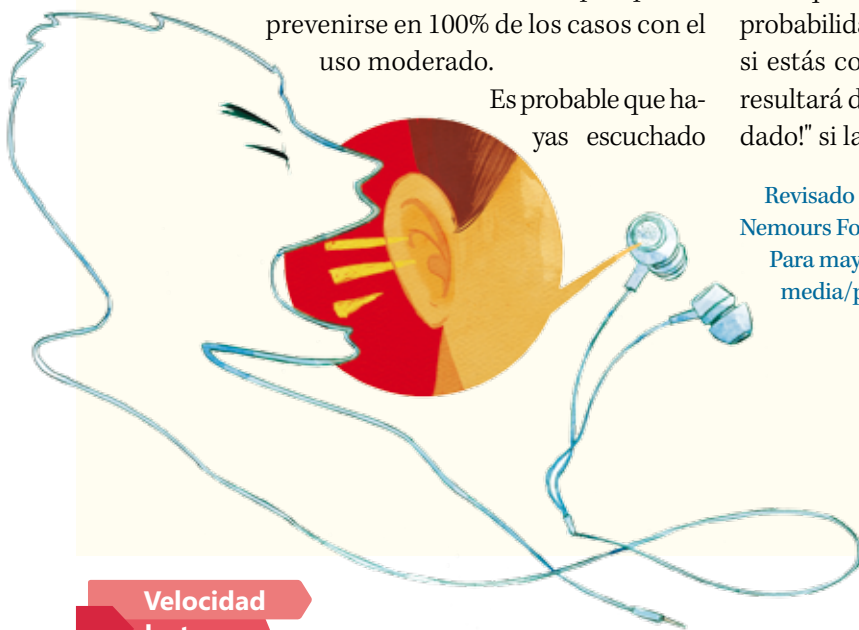
Entonces, ¿qué significa la moderación cuando se trata de usar auriculares de tapón? Los médicos recomiendan utilizar la regla de 60%/60 minutos:

- Escucha música, una película o un videojuego en un nivel que no supere 60% del volumen máximo.
- Limita a 60 minutos la cantidad de tiempo que pasas con los auriculares de tapón en los oídos.

Hay un truco para determinar si los auriculares de tapón tienen un volumen seguro: pregúntales a quienes estén sentados cerca de ti si escuchan la música. Si la oyen, quiere decir que te estás dañando la audición; baja el volumen hasta que las personas que te rodean ya no logren escucharla.

La pérdida de la audición no es el único problema que causan los auriculares de tapón. Escuchar música a un volumen elevado provoca que no te des cuenta de lo que ocurre a tu alrededor. Esto incrementa tus probabilidades de sufrir un accidente. Por ejemplo, si estás corriendo por una senda para bicicletas, te resultará difícil escuchar a un ciclista que grite "¡Cuidado!" si la música ahoga los demás sonidos.

Revisado por: Danielle Inverso, AuD, PhD© 1995- 2013 The Nemours Foundation/KidsHealth® Reprinted with permission. Para mayor información, consultar: <http://kidshealth.org/media/permissions/> Liga del texto: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/seguridad/earbuds_esp.html (Consulta: 12 de julio de 2013).



Velocidad lectora

PALABRAS 382

Lee en voz alta y mide tu velocidad lectora. Compárala con el resultado que obtuviste en el primer bloque. ¿Lograste

mejorar? ¿Cuál de las estrategias que empleaste le sugerirías a alguien que quiera mejorar su velocidad al leer?