

# Revive tu audición

Uso correcto de los audífonos



**PHONAK**  
life is on



---

## Bienvenido de nuevo al mundo de los sonidos

Ahora que has dado el primer paso para revivir tu audición, debes saber que serán necesarios algunos ajustes. No te preocupes. Con ayuda de nuevas estrategias, pronto estarás disfrutando del mundo de los sonidos. Si sabes lo que te espera, podrás sacar el máximo provecho a tus nuevos audífonos. Este folleto te ayudará a descubrir cómo hacerlo.



---

## Aprender con facilidad

Si sigues un programa de formación, podrás sacar el máximo provecho a tus audífonos. Cada paso te aproximará al objetivo, es decir, a oír de nuevo sin esfuerzo. Con una mejor audición, experimentarás una confianza renovada y una mayor calidad de vida.

Los audífonos han evolucionado hasta convertirse en sistemas de comunicación. Disponibles en muchas formas, tamaños y colores, también incluyen una amplio espectro de diferentes tecnologías. Estos avances animan a las personas con pérdida auditiva a buscar soluciones. Después de todo, las relaciones giran en torno a la comunicación.

---

## Acostumbrarse a los audífonos

El primer paso consiste en familiarizarse con los audífonos.

### Adaptar el volumen a la situación

Los audífonos modernos seleccionan automáticamente un nivel de volumen óptimo cuando se encienden y casi nunca necesitan ajustes adicionales.

Es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

- No intentes comprender voces suaves que se encuentran muy lejos. Ni siquiera las personas con una buena audición pueden hacerlo.
- Si tienes control de volumen no lo pongas muy alto o el sonido se distorsionará.



---

## Aprender a observarse

Los audífonos deben convertirse en una extensión de tu cuerpo, al igual que las gafas o las lentillas. Este proceso ocurrirá con naturalidad a medida que te acostumbres a ellos y los utilices a menudo. Si sientes molestias, consulta a tu audioprotesista.

---

## Darse tiempo para descubrir

El uso de los audífonos y la facultad de oír una amplia gama de sonidos pueden cansarte al principio. Comprométete a acostumbrarte a los audífonos. Una actitud positiva y el deseo de oír mejor son factores decisivos a la hora de conseguir el éxito. Si te cansas, tómate un respiro. Sin embargo, asegúrate de volver a intentarlo lo antes posible.



---

## Adaptarse a la voz propia

Al principio, es posible que tu propia voz suene diferente porque está siendo amplificada por los audífonos. Con el tiempo, te adaptarás a ella.

---

## Vivir con ruido

El mundo es un lugar ruidoso. Los normoyentes pueden suprimir los ruidos que causan interferencias. Para conseguirlo, se centran automáticamente en los sonidos que desean oír. Gracias a los audífonos, volverás a oír muchos sonidos que quizás has olvidado, como el tictac de un reloj, el ruido del papel cuando se arruga o el de los tacones al golpear el suelo, el canto de los pájaros o las risas de los niños. Dado que no has escuchado estos sonidos en mucho tiempo, es posible que hayas perdido temporalmente la capacidad de ignorar los sonidos irrelevantes. El mejor modo de volver a aprender esta habilidad es usar los audífonos a menudo.

---

## Aprender a convertirse en un oyente eficaz

Con los audífonos, ahora es más fácil oír bien y comunicarse con eficacia tanto en ambientes tranquilos como ruidosos. No obstante, es importarse convertirse en un oyente eficaz.

Cuando empieces a usar los audífonos, intenta identificar los sonidos que no reconozcas. Siempre que oigas diferentes sonidos a tu alrededor, intenta desplazar tu atención de uno a otro.

---

## Aprender a abordar situaciones auditivas difíciles

### Participar en las discusiones

Cuando varias personas estén hablando a la vez, aproxímate a aquellas que quieras oír. Intenta colocarte dando la espalda al ruido.

### Visitar lugares públicos

Cuando visites lugares como teatros o centros de culto, intenta sentarse delante o cerca de un altavoz. Si es posible, siéntate donde puedas ver a la persona que está hablando.

### Escuchar la radio y ver la televisión

En vez de intentar oír todas las palabras, intenta comprender el significado general. Si necesitas más ayuda, existen accesorios inalámbricos muy eficaces que están diseñados para abordar estos ambientes sonoros. Consulta a un audióprotesista para encontrar la solución que mejor se adapte a tus necesidades.

---

## Aprender con facilidad

El ajuste correcto de los audífonos durante las fases iniciales constituye el principio del éxito. Una vez que hayas finalizado el periodo de ajuste, podrás sacar el máximo provecho a los audífonos. Asegúrate de leer con detenimiento el manual de instrucciones y no dudes en ponerte en contacto con tu audióprotesista si tienes más preguntas.

### Máxima comprensión verbal y fácil conectividad gracias a una amplia gama de dispositivos de comunicación eficaces

Algunas situaciones, como ver la televisión, escuchar música o participar en conversaciones individuales que tienen lugar en ambientes muy ruidosos, pueden mejorarse con ayuda de una amplia gama de accesorios inalámbricos. Con la ayuda de tu audióprotesista, podrás elegir las soluciones que mejor se adapten a tu estilo de vida.



**Disfrutar** • Comparte  
estas páginas con  
familiares y amigos

---

## La pérdida auditiva también afecta a las personas con una buena audición

La pérdida auditiva afecta aproximadamente a 500 millones de personas en todo el mundo. Aunque personas de todas las edades pueden padecer pérdida auditiva, este problema afecta en especial a aquellas mayores de 50 años. De hecho, la pérdida auditiva es el tercer trastorno crónico más habitual. La pérdida auditiva es invisible y, por lo general, gradual. Sin embargo, tiene una gran influencia sobre la persona que la padece y sobre todos los que se encuentran a su alrededor.

En el caso de los nuevos usuarios de audífonos, los familiares, los amigos y los compañeros de trabajo desempeñan un papel fundamental, en especial durante el periodo de ajuste inicial. Los nuevos usuarios de audífonos necesitan tu apoyo y ánimo. Ayúdalos a descubrir sus audífonos.



---

## Consejos prácticos para la comunicación con usuarios de audífonos

### Hablar con claridad y naturalidad

No es necesario gritar. Si lo haces, provocarás que los sonidos se distorsionen e incomodarás a los usuarios de audífonos. Mantén un tono de voz normal y habla con claridad y más despacio.

### Aproximarse

Reduce la distancia con el oyente, en especial cuando haya ruido ambiente.

### Tener en cuenta el lugar

No intentes mantener una conversación de una habitación a otra ni en habitaciones con ruidos que supongan una distracción, por ejemplo, una lavadora, una aspiradora, música alta, etc. Es probable que esto origine frustración mutua.

### Comprender que el uso de los audífonos puede ser agotador

Cuando hables con un nuevo usuario de audífonos, sé consciente de los signos de fatiga. No fuerces o prolongues las conversaciones si el oyente está cansado.

### Tener paciencia

Respetar el ritmo de ajuste y animar a la persona con pérdida auditiva. Sé un buen oyente y ayúdele a lograr una audición y una comprensión verbal mejores.

---

## Life is on

Nos preocupan las necesidades de todas aquellas personas que dependen de nuestros conocimientos, ideas y cuidados. Retamos a los límites de la tecnología de una forma creativa con el fin de desarrollar soluciones innovadoras que ayuden a las personas a oír, a comprender y a experimentar mejor los complejos entornos acústicos que ofrece la vida.

**Interactuar con libertad. Comunicarse con seguridad. Vivir sin límites. Life is on.**

[www.phonak.es](http://www.phonak.es)