

GUÍA PRÁCTICA GRATUITA

Oír mejor **desde hoy**, con o sin audífonos

Trucos que funcionan en casa, en la calle y con la familia. Para ti o para alguien que te importa.

- 01** Test de 2 minutos
- 02** 10 trucos para entender mejor
- 03** Tu móvil y tu tele te ayudan
- 04** Para la familia
- 05** Cuida tus oídos
- 06** Tu diario de 7 días
- 07** Prepara tu cita

¿Cómo estás oyendo últimamente?

Marca con qué frecuencia te pasa cada cosa. Hazlo con calma, o pídele a alguien de confianza que lo rellene pensando en ti.

SITUACIÓN	NUNCA 0	A VECES 1	A MENUDO 2
Pido que me repitan las cosas	☐	☐	☐
Me cuesta seguir una conversación en un bar o restaurante	☐	☐	☐
En casa me dicen que pongo la tele muy alta	☐	☐	☐
Entiendo peor a mujeres y a niños que a hombres	☐	☐	☐
Me cuesta entender por teléfono	☐	☐	☐
Oigo, pero no entiendo bien lo que dicen	☐	☐	☐
Contesto algo que no tenía que ver con lo que me preguntaban	☐	☐	☐
No oigo el timbre, el móvil o el intermitente del coche	☐	☐	☐
Oigo pitidos o zumbidos sin que haya ruido	☐	☐	☐
Evito reuniones o planes porque me cansa estar atento	☐	☐	☐
Leo los labios sin darme cuenta	☐	☐	☐
Alguien cercano me ha dicho que no oigo bien	☐	☐	☐

0 a 4 puntos

Todo apunta a que vas bien. Una revisión de vez en cuando es la mejor forma de seguir así.

5 a 10 puntos

Hay situaciones que te cuestan. Los trucos de las páginas siguientes te ayudarán, y merece la pena revisarte.

11 puntos o más

Tu oído te está pidiendo atención. Un examen auditivo te dirá exactamente qué pasa.

Este test es orientativo y no sustituye un examen auditivo hecho por un profesional.

10 trucos que funcionan desde hoy

No sustituyen a una revisión, pero hacen la vida más fácil mientras tanto. Y sirven igual si ya llevas audífonos.

1

Busca la cara

Colócate de frente a quien te habla. Ver los labios y los gestos ayuda mucho más de lo que parece.

2

La luz, a tu espalda

Si la ventana queda detrás de quien habla, solo verás una silueta. Mejor que la luz le dé en la cara.

3

En el restaurante, la esquina

Pide una mesa en un rincón, lejos de la cocina, la puerta y los altavoces. Siéntate de espaldas al ruido.

4

Dí qué te ayuda

«Háblame de frente y un poco más despacio» funciona mejor que «¿qué?». Gritar no ayuda: distorsiona la voz.

5

Pide que te lo digan de otra forma

Si una palabra no se entiende, pide que la cambien por otra, no que la repitan más alto.

6

Confirma lo importante

Citas, horas, direcciones: repítelo en voz alta o pide que te lo manden por escrito o por WhatsApp.

7

Una conversación a la vez

Apaga la tele o la radio cuando habléis. El ruido de fondo es el gran enemigo de entender.

8

Subtítulos sin vergüenza

Activa los subtítulos de la tele: nadie te obliga a leerlos todo el rato, pero rescatan las frases perdidas.

9

Al teléfono, el manos libres

Usa el altavoz o unos auriculares en los dos oídos, y llama desde un sitio tranquilo.

10

Descansa la escucha

Estar atento cansa. Si tienes una comida larga, haz pausas en un sitio tranquilo para recuperar energía.

Tu móvil y tu tele te pueden ayudar

Muchos móviles y teles traen funciones de accesibilidad que casi nadie conoce. Pídele a alguien que te ayude a activarlas: se hace una vez y en cinco minutos.



Subtítulos en directo

El móvil escribe en la pantalla lo que se dice en una llamada, un vídeo o una conversación cercana.

Android: Ajustes › Accesibilidad › Transcripción instantánea / Subtítulos automáticos

iPhone: Ajustes › Accesibilidad › Subtítulos en directo



Amplificar el sonido

Con unos auriculares, el móvil puede recoger el sonido de alrededor y acercártelo.

Android: app «Amplificador de sonido» (Google)

iPhone: Centro de control › Audición › Escucha en vivo (con auriculares compatibles)



Avisos que se ven

Que el móvil avise con el flash o con vibración, además de con sonido, para no perderte llamadas ni mensajes.

Android: Accesibilidad › Notificaciones con flash

iPhone: Accesibilidad › Audio y visual › Flash LED para alertas



La tele, a tu medida

Activa los subtítulos desde el mando (suele ser el botón «SUB» o el menú de accesibilidad) y prueba el modo «diálogo» o «voz clara» si tu tele lo tiene.

Truco: unos auriculares inalámbricos para la tele te dejan subir tu volumen sin molestar a nadie.

Los nombres de los menús cambian según la marca, el modelo, la versión y el idioma del dispositivo.

Si quien oye peor es alguien que quieres

Muchas veces es la familia la que lo nota primero. Así puedes ayudar sin que se sienta señalado.

Cuando le hables

- ✓ Llama su atención antes de empezar: su nombre o un toque en el brazo
- ✓ Háblale de frente, con la cara bien iluminada
- ✓ Un poco más despacio y vocalizando, sin exagerar
- ✓ Si no entiende, dilo con otras palabras
- ✓ Avisa cuando cambies de tema
- ✓ En grupo, que hable uno cada vez

Mejor evitar

- ✗ Gritar: deforma la voz y suena a enfado
- ✗ Hablar desde otra habitación o de espaldas
- ✗ Taparte la boca, comer o masticar mientras hablas
- ✗ Decir «da igual, no era nada»: le deja fuera
- ✗ Bromear en público con que «no se entera»
- ✗ Decidir por él o por ella sin preguntar

Cómo sacar el tema sin que se ofenda

Habla de situaciones, no de defectos. En vez de “«**Estás sordo**»”, prueba con “«**He notado que en las comidas te cuesta seguirnos, y me da pena que te lo pierdas**»”.

Elige un momento tranquilo, a solas y sin prisas. Nunca delante de otros ni en mitad de una discusión.

Propón algo pequeño: “«**¿Y si vamos juntos a hacer una revisión? Es gratis y no te compromete a nada.**»” Ofrecerte a acompañarle cambia mucho la respuesta.

Ten paciencia. Es normal que la primera vez diga que no. Deja la puerta abierta y vuelve a sacarlo más adelante.

Pequeños hábitos que protegen tu audición

Fuera bastoncillos

Los bastoncillos empujan la cera hacia dentro y pueden dañar el oído. Limpia solo la parte de fuera, con la toalla.

Auriculares con cabeza

Si quien está a tu lado oye tu música, está demasiado alta. Baja el volumen y haz pausas.

Protégete del ruido

Conciertos, obras, la moto o la caza: usa protección auditiva. El daño por ruido no se recupera.

Aléjate del altavoz

En bodas y fiestas, busca un sitio lejos de los altavoces y sal a descansar de vez en cuando.

Oídos secos

Sécate bien los oídos después de la piscina o la playa, sobre todo si nadas a menudo.

Revísate de vez en cuando

Igual que la vista. Un control periódico permite comparar y detectar cambios a tiempo.

Ve al médico cuanto antes si notas...

- Una pérdida de audición repentina, de un día para otro
- Dolor de oído intenso o que no se pasa
- Que te sale líquido o sangre del oído
- Mareos fuertes o sensación de que todo gira
- Un zumbido que aparece de golpe en un solo oído
- Sensación de oído taponado que no mejora

Estas pautas son generales y no sustituyen la valoración de un médico o de un audioprotesista.

Tu diario de audición de 7 días

Durante una semana, apunta brevemente cuándo has oído bien y cuándo te ha costado. Te ayudará a conocerte, y si vas a una revisión, es oro para el profesional.

Día	¿Dónde estabas y con quién?	¿Qué te costó?	¿Qué te ayudó?
Lunes	Ej.: comida con la familia	Ej.: seguir a mi nieta	Ej.: sentarme a su lado
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Al final de la semana, rodea las situaciones que más se repiten. Son las que más merece la pena mejorar.

Preguntas que merece la pena hacer

Si decides revisarte, sea donde sea, lleva tu test y tu diario. Y no te quedes con dudas:

- ? ¿Cómo oigo de cada oído? ¿Qué significa mi resultado?
- ? ¿Necesito audífonos ahora, o basta con revisarme más adelante?
- ? Si los necesito, ¿qué tipos hay y cuál encaja con mi día a día?
- ? ¿Puedo probarlos antes de decidir? ¿Durante cuánto tiempo?
- ? ¿Qué incluye el precio: revisiones, ajustes, garantía?
- ? ¿Hay financiación? ¿Puedo pedir alguna ayuda pública?
- ? ¿Cada cuánto tendría que volver a revisarme?

Si quieres, te acompañamos nosotros

En el centro auditivo LUPER de Murcia y San Pedro del Pinatar:

- ✓ Examen auditivo gratis y sin compromiso
- ✓ Pruebas gratuitas y garantía de adaptación de 30 días
- ✓ Financiación sin intereses
- ✓ Te ayudamos a pedir las ayudas públicas (de 800 € a 1.100 €, según tu comunidad y requisitos)



868 96 61 51

WhatsApp 637 22 16 20

Av. Canalejas, 3 · Murcia
Av. Emilio Castelar, 48 · San Pedro del Pinatar

Guía informativa elaborada por el equipo de audiología de LUPER. No sustituye la valoración de un profesional sanitario. La información sobre ayudas públicas es orientativa: importes y requisitos dependen de cada administración. ÓPTICAS LUPER S.L. · CIF B67829432 · Avda. Canalejas 3, 30002 Murcia · luper.es