



AXA Colpatría

Seguros | Salud | ARL

Campaña de Prevención y Salud Auditiva

CUIDADOS AUDITIVOS

¡Protege tus oídos, protege tu mundo!

1 RECOMENDACIONES DE ORO



1. Evita ruidos prolongados

Reduce la exposición a sonidos de alta intensidad.



2. Regla del 60/60

No superes el 60% del volumen ni los 60 minutos seguidos.



3. ¡Nada de objetos extraños!

Evita copitos, ganchos o llaves para limpiar tus oídos.



4. Protección en entornos ruidosos

Utiliza siempre protección auditiva adecuada (tapones, protectores).



5. Secado cuidadoso

Sécalos suavemente con una toalla después de bañarte.

2 SEÑALES DE ALERTA



1. Dificultad para entender conversaciones

Problemas en lugares ruidosos.



2. Zumbidos o pitos (Tinnitus):

Zumbidos o pitos constantes.



3. Dolor o sensación de oído tapado

Dolor persistente o sensación de tapado.

3 MENSAJE FINAL



¡TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD!

Realiza un chequeo auditivo preventivo al menos una vez al año.