

¿Sabías que el ruido también afecta tu salud?



El exceso de ruido puede afectar tu concentración, aumentar el estrés y generar fatiga mental.



¿Qué genera ruido?

- Teléfonos y radios con **volumen alto**.
- Conversaciones y reuniones en **voz alta**.
- Música y llamadas en **altavoz**.
- Llamadas en **altavoz** en espacios compartidos.



¿Cómo prevenirlo?

- Habla en un **tono moderado**.
- Usa **audífonos** en llamadas y contenidos multimedia.
- Mantén un **volumen adecuado** en tus dispositivos.
- Aprovecha tus pausas para **disfrutar del silencio**.



¿Cuándo revisar tus oídos?

Si presentas **zumbidos constantes**, dificultad para **entender conversaciones** o **necesitas subir mucho el volumen** de tus dispositivos, consulta o reporta.



Somos + Salud y Seguridad