

Hearing Health for a Healthy Brain

Studies have shown that hearing loss, especially when untreated, can be linked to a higher risk of developing dementia. (1) Discover how hearing health supports brain health and reduces the risk of memory loss. Learn simple, effective ways to protect your hearing, stay connected, and boost overall well-being as you age.

You Can Take Action

About one in three older adults has hearing loss, and the risk increases with age.

Some people may not want to admit they have trouble hearing but ignoring it can make it worse. (6) Try these practical tips to help you and your family enjoy the brain health benefits of better hearing:

Get Your Hearing Checked Regularly. Regular hearing tests are key to catching hearing loss early. Start with a hearing screening at a doctor's office, especially if you are over 50 years old or notice that conversations feel harder to follow, especially in noisy settings. If family or friends often point out that your TV is too loud, it may be a sign to get your hearing tested. Don't wait—early detection can make a big difference in keeping your brain and hearing healthy. (2)

Protect Your Ears from Loud Noises Loud sounds can damage your hearing over time, but small changes can protect your ears. Wear earplugs in loud environments like sporting events, concerts or when using power tools. Turn down the volume on your headphones, TV, and devices, and take breaks from loud environments to give your ears time to recover. (3)

Get Checked - Talk to Your Doctor About Hearing Health. If you're concerned about your hearing, talk to your primary care doctor or an audiologist (a healthcare professional who specializes in hearing and balance disorders). They can help you find safe and effective solutions. This may include scheduling regular hearing tests, trying out hearing aids tailored to your needs, or learning strategies to manage hearing challenges in your everyday life.

For more information on hearing health, explore the following resources:

Hearing Loss Association of America (HLAA) – Local Chapters – Connect with others facing similar challenges through HLAA's nationwide support network.

<https://www.hearingloss.org/chapters-state-orgs/>
Aging and Disability Resource Centers (ADRCs) – State-level resources for seniors, including hearing loss support.

<https://acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/aging-and-disability-resource-centers>

ALDA (Association of Late-Deafened Adults) – Support for adults who experience hearing loss later in life.

<https://alda.org/>

Johns Hopkins Cochlear Center for Hearing and Public Health – Research on the link between hearing loss and dementia.

<https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/cochlear-center-for-hearing-and-public-health/>

Alzheimer's Association – Covers the connection between hearing loss and dementia.

https://www.alz.org/research/for_researchers/ear-brain-connection

National Institute on Aging (NIA) – Provides research and updates on hearing loss as a potential risk factor for cognitive decline.

<https://www.nia.nih.gov/health/hearing-loss-and-older-adults>

Insurance and Cost Options for Hearing Aids and

Tests. Medicare covers diagnostic exams for hearing issues, balance disorders, and ringing in the ears if ordered by a doctor, but it does not cover routine hearing tests, hearing aids, or fittings. However, other options like Medicaid (if you qualify), Medicare Advantage plans, retiree health insurance, or VA benefits may help with hearing care costs.

Medicare covers hearing-related diagnostic exams when referred by a qualified provider, such as a doctor or nurse practitioner, to determine the need for medical or surgical treatment. Medicare Part B covers these tests after you meet the annual deductible with a 20% copay.

(7)

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-hidden-risks-of-hearing-loss>

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/hearing-loss-in-older-adults-screening>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/hearing-loss/4-ways-to-protect-your-hearing>

<https://www.healthyhearing.com/help/hearing-aids/health-benefits>

<https://www.bannerhealth.com/healthcareblog/better-me/surprising-benefits-of-hearing-aids>

<https://www.nia.nih.gov/health/hearing-and-hearing-loss/hearing-loss-common-problem-older-adults>

<https://www.aarp.org/health/medicare-qa-tool/does-medicare-cover-hearing-tests.html>

<https://www.nia.nih.gov/health/hearing-and-hearing-loss/hearing-loss-common-problem-older-adults#devices-to-help-with-hearing-loss>

Audición Saludable para un Cerebro Saludable

Los estudios han demostrado que la pérdida auditiva, especialmente cuando no se trata, puede estar relacionada con un mayor riesgo de desarrollar demencia. (1) Descubra cómo la salud auditiva apoya la salud cerebral y reduce el riesgo de pérdida de memoria. Aprenda formas simples y efectivas de proteger su audición, mantenerse conectado y mejorar el bienestar general a medida que envejece.

Puedes Tomar Acción

Aproximadamente uno de cada tres adultos mayores tiene pérdida auditiva, y el riesgo aumenta con la edad.

Algunas personas pueden no querer admitir que tienen problemas para oír, pero ignorarlo puede empeorarlo. (6)

Pruebe estos consejos prácticos para ayudarlo a usted y a su familia a disfrutar de los beneficios para la salud cerebral de una mejor audición:

Hágase Examinar la Audición Regularmente. Las pruebas auditivas regulares son clave para detectar la pérdida auditiva temprano. Comience con un examen de audición en el consultorio del médico, especialmente si tiene más de 50 años o nota que las conversaciones se sienten más difíciles de seguir, especialmente en entornos ruidosos. Si familiares o amigos a menudo señalan que su televisor está demasiado alto, puede ser una señal para hacerse examinar la audición. No espere: la detección temprana puede marcar una gran diferencia para mantener su cerebro y audición saludables. (2)

Proteja Sus Oídos de Ruidos Fuertes. Los sonidos fuertes pueden dañar su audición con el tiempo, pero pequeños cambios pueden proteger sus oídos. Use tapones para los oídos en ambientes ruidosos como eventos deportivos, conciertos o cuando use herramientas eléctricas. Baje el volumen de sus auriculares, televisor y dispositivos, y tome descansos de ambientes ruidosos para darle a sus oídos tiempo de recuperarse. (3)

Use Audífonos si es Necesario. Si le diagnostican pérdida auditiva, los audífonos pueden cambiarle la vida. Los audífonos modernos facilitan la comunicación con familia, amigos y compañeros de trabajo, y pueden reducir la tensión mental de escuchar. Esto puede apoyar una mejor función cerebral con el tiempo y mejorar su confianza en las actividades diarias. El uso de audífonos puede incluso ayudar a reducir el riesgo de deterioro cognitivo, según los expertos. (4)

Sin embargo, los audífonos no son la única opción. El entrenamiento especial, ciertos medicamentos y la cirugía son algunos de los tratamientos que también pueden ayudar con la pérdida auditiva. Puede obtener más información aquí. (8)

Manténgase Socialmente Activo. Una buena audición le ayuda a mantenerse conectado con amigos y familiares y a disfrutar la vida al máximo. Poder participar en conversaciones y actividades sociales puede reducir los sentimientos de soledad y aislamiento. También puede mejorar su estado de ánimo, confianza y bienestar general. Mantenerse socialmente activo ayuda a apoyar la función cerebral saludable y la memoria. Los audífonos y el cuidado auditivo adecuado pueden facilitar el disfrute de pasatiempos, asistir a eventos y conectarse con las personas que más importan. (5)

Hágase Examinar - Hable con su Médico Sobre la Salud Auditiva. le preocupa su audición, hable con su médico de atención primaria o con un audiólogo (un profesional de la salud que se especializa en trastornos de audición y equilibrio). Ellos pueden ayudarlo a encontrar soluciones seguras y efectivas. Esto puede incluir programar pruebas auditivas regulares, probar audífonos adaptados a sus necesidades o aprender estrategias para manejar los desafíos auditivos en su vida diaria.

Para obtener más información sobre la salud auditiva, explore los siguientes recursos:

Hearing Loss Association of America (HLAA) – Conéctese con otros que enfrentan desafíos similares a través de la red de apoyo nacional de HLAA.
<https://www.hearingloss.org/chapters-state-orgs/>

Aging and Disability Resource Centers (ADRCs) – Recursos a nivel estatal para personas mayores, incluido apoyo para la pérdida auditiva.
<https://acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/aging-and-disability-resource-centers>

ALDA (Association of Late-Deafened Adults) – Apoyo para adultos que experimentan pérdida auditiva más adelante en la vida. <https://alda.org/>

Johns Hopkins Cochlear Center for Hearing and Public Health – Investigación sobre el vínculo entre la pérdida auditiva y la demencia.
<https://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/cochlear-center-for-hearing-and-public-health/>

Alzheimer's Association – Cubre la conexión entre la pérdida auditiva y la demencia.
https://www.alz.org/research/for_researchers/ear-brain-connection

National Institute on Aging (NIA) – Proporciona investigación y actualizaciones sobre la pérdida auditiva como un posible factor de riesgo para el deterioro cognitivo. <https://www.nia.nih.gov/health/hearing-loss-and-older-adults>

Opciones de Seguro y Costos para Audífonos y Pruebas. Medicare cubre exámenes de diagnóstico para problemas de audición, trastornos del equilibrio y zumbidos en los oídos si son ordenados por un médico, pero no cubre pruebas auditivas de rutina, audífonos o adaptaciones. Sin embargo, otras opciones como Medicaid (si califica), planes Medicare Advantage, seguro de salud para jubilados o beneficios de VA pueden ayudar con los costos del cuidado auditivo.

Medicare cubre exámenes de diagnóstico relacionados con la audición cuando son referidos por un proveedor calificado, como un médico o enfermero practicante, para determinar la necesidad de tratamiento médico o quirúrgico. Medicare Parte B cubre estas pruebas después de que cumpla con el deducible anual con un copago del 20%. (7)

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-hidden-risks-of-hearing-loss>
<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/hearing-loss-in-older-adults-screening>
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/hearing-loss/4-ways-to-protect-your-hearing>
<https://www.healthyhearing.com/help/hearing-aids/health-benefits>
<https://www.bannerhealth.com/healthcareblog/better-me/surprising-benefits-of-hearing-aids>
<https://www.nia.nih.gov/health/hearing-and-hearing-loss/hearing-loss-common-problem-older-adults>
<https://www.aarp.org/health/medicare-qa-tool/does-medicare-cover-hearing-tests.html>
<https://www.nia.nih.gov/health/hearing-and-hearing-loss/hearing-loss-common-problem-older-adults#devices-to-help-with-hearing-loss>