

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>