



A Minute for Your Health

How's your hearing?

March 2024

Approximately 15% (37.5 million) of adults in the U.S. who are 18 and older report some trouble hearing, and about one in three people in the U.S. between the ages of 65 and 74 has hearing loss. Having trouble hearing impacts daily life, health, and safety. Hearing loss can contribute to conditions such as dementia, depression and falls and makes it more difficult to respond to warnings, and hear phones, doorbells, and smoke alarms. Hearing loss can also make it hard to enjoy talking with family and friends, leading to feelings of isolation. Below are actions you can take to prevent some hearing loss, how to tell if you have hearing loss, and treatments to help you hear.

What causes hearing loss? Aging is the primary cause of hearing loss. Other factors include:

- long term exposure to noise
- certain health conditions, like diabetes and high blood pressure
- some medications, such as chemotherapy drugs
- genetics can also influence hearing loss



Preventing hearing loss

Hearing loss associated with aging can't be prevented, but you can protect yourself from noise-induced hearing loss. Damaging noises include:

- loud music
- headphones/earbuds used at high volume
- construction equipment
- fireworks
- guns
- lawn mowers
- leaf blowers
- motorcycles

To help safeguard your hearing as you age, avoid loud noises, reduce the amount of time you're around loud sounds, and cover your ears with earplugs or protective earmuffs.



Identifying and treating hearing loss

Ask yourself the following questions. If you answer “yes” to two or more of these questions, or “sometimes” to three or more of these questions, you could have hearing loss and should consider having your hearing checked.

1. Does a hearing problem cause you difficulty when listening to TV or radio?
2. Does a hearing problem cause you difficulty when attending a party?
3. Does a hearing problem cause you to feel frustrated when talking to members of your family?
4. Does a hearing problem cause you to feel left out when you are with a group of people?
5. Does a hearing problem cause you difficulty when visiting friends, relatives, or neighbors?
6. Do you feel challenged by a hearing problem?
7. Do you feel that difficulty with your hearing limits your personal or social life?
8. Does a hearing problem cause you to feel uncomfortable when talking to friends?
9. Does a hearing problem cause you to avoid groups of people?
10. Does a hearing problem cause you to visit friends, relatives, or neighbors less often than you would like?



If you aren't hearing as well as you used to, let your healthcare provider know. Getting treatment can prevent dementia and early death. Hearing aids are electronic instruments you wear in or behind your ear. They make sounds louder. For mild to moderate hearing loss, over the counter hearing aids are available without seeing a healthcare professional or getting a hearing test.

Tips for living with hearing loss:

- Explain to family and friends which listening situations are hard for you.
- Ask your friends and family to face you when they talk so that you can see their expressions and lip movements. This may help you to understand what they're saying.
- Ask people to speak louder, but not shout. Ask them to slow down when they speak.
- Turn off background noise, such as the TV, when you're trying to have a conversation.
- Be aware of noise around you that can make hearing more difficult. When you go to a restaurant, for example, don't sit near the kitchen or near a band playing music. Ask for seating in a quiet area.

March Exercise: Take action for better hearing

- Ask yourself the questions above to assess your hearing
- Make an appointment for a hearing test if you have trouble hearing
- Make sure you have and use earplugs or earmuffs if you are exposed to noise



Un minuto para su salud

¿Cómo está tu audición?

Marzo 2024

Aproximadamente el 15 % (37,5 millones) de los adultos en los EE. UU. mayores de 18 años reportan problemas de audición, y aproximadamente una de cada tres personas en los EE. UU. entre 65 y 74 años tiene pérdida de audición. Tener problemas para oír afecta la vida diaria, la salud y la seguridad. La pérdida de audición puede contribuir a enfermedades como la demencia, la depresión y las caídas, y hace que sea más difícil responder a las advertencias y escuchar teléfonos, timbres y alarmas de humo. La pérdida de audición también puede dificultar el disfrute de hablar con familiares y amigos, lo que genera sentimientos de aislamiento. A continuación se detallan las acciones que puede tomar para prevenir cierta pérdida auditiva, cómo saber si tiene pérdida auditiva y tratamientos para ayudarlo a oír.

¿Qué causa la pérdida de audición? El envejecimiento es la principal causa de pérdida auditiva. Otros factores incluyen:

- exposición prolongada al ruido
- ciertas condiciones de salud, como diabetes y presión arterial alta
- algunos medicamentos, como los de quimioterapia
- la genética también puede influir en la pérdida de audición



Prevenir la pérdida de audición

La pérdida de audición asociada con el envejecimiento no se puede prevenir, pero usted puede protegerse de la pérdida de audición inducida por el ruido. Los ruidos dañinos incluyen:

- música a todo volumen
- auriculares/auriculares usados a alto volumen
- equipos de construcción
- fuegos artificiales
- armas de fuego
- cortadoras de césped
- sopladores de hojas
- motocicletas

Para ayudar a proteger su audición a medida que envejece, evite los ruidos fuertes, reduzca la cantidad de tiempo que pasa cerca de ellos y cúbrase los oídos con tapones para los oídos u orejeras protectoras.



Identificar y tratar la pérdida auditiva

Pregúntate a ti mismo las siguientes preguntas. Si responde "sí" a dos o más de estas preguntas, o "a veces" a tres o más de estas preguntas, podría tener pérdida auditiva y debería considerar hacerse un examen auditivo.

1. ¿Un problema de audición le causa dificultades al escuchar la televisión o la radio?
2. ¿Un problema de audición le causa dificultades a la hora de asistir a una fiesta?
3. ¿Un problema de audición le hace sentirse frustrado al hablar con miembros de su familia?
4. ¿Un problema de audición le hace sentirse excluido cuando está con un grupo de personas?
5. ¿Un problema de audición le causa dificultad cuando visita a amigos, familiares o vecinos?
6. ¿Se siente desafiado por un problema de audición?
7. ¿Sientes que la dificultad con tu audición limita tu vida personal o social?
8. ¿Un problema de audición le hace sentirse incómodo al hablar con amigos?
9. ¿Un problema de audición le hace evitar grupos de personas?
10. ¿Un problema de audición le hace visitar a amigos, familiares o vecinos con menos frecuencia de lo que le gustaría?



Si no oye tan bien como antes, infórmele a su proveedor de atención médica. Recibir tratamiento puede prevenir la demencia y la muerte prematura. Los audífonos son instrumentos electrónicos que se usan dentro o detrás de la oreja. Hacen sonidos más fuertes. Para la pérdida auditiva de leve a moderada, se encuentran disponibles audífonos de venta libre sin necesidad de consultar a un profesional de la salud ni de hacerse una prueba de audición.

Consejos para vivir con pérdida auditiva:

- Explica a familiares y amigos qué situaciones auditivas te resultan difíciles.
- Pide a tus amigos y familiares que te miren cuando hablen para que puedas ver sus expresiones y movimientos de labios. Esto puede ayudarle a comprender lo que dicen.
- Pide a la gente que hable más alto, pero no grite. Pídeles que disminuyan la velocidad cuando hablen.
- Apague el ruido de fondo, como el del televisor, cuando intente mantener una conversación.
- Esté atento a los ruidos a su alrededor que pueden dificultar la audición. Cuando vayas a un restaurante, por ejemplo, no te sientes cerca de la cocina o cerca de una banda tocando música. Pide sentarte en una zona tranquila.

Ejercicio de marzo: actúe para mejorar la audición

- Hágase las preguntas anteriores para evaluar su audición
- Concierte una cita para una prueba de audición si tiene problemas para oír
- Asegúrate de tener y usar tapones para los oídos u orejeras si estás expuesto al ruido.



健康时刻

您的听力怎么样？

2024 年 3 月

大约 15% (3750 万) 美国 18 岁及以上的成年人报告有听力问题，美国 65 岁至 74 岁之间大约三分之一的人有听力损失。听力障碍会影响日常生活、健康和​​安全。听力损失会导致痴呆、抑郁和跌倒等疾病，并使人们更难对警告做出反应，也​​更难听到电话、门铃和烟雾报警器的声音。听力损失还会导致难以与家人和朋友交谈，导致孤立感。以下是您可以采取的预防某些听力损失的措施、如何判断您是否患有听力损失以及帮助您听力的治疗方法。

是什么导致听力损失？ 衰老是听力损失的主要原因。其他因素包括：

- 长期暴露在噪音中
- 某些健康状况，例如糖尿病和高血压
- 一些药物，例如化疗药物
- 遗传也会影响听力损失



预防听力损失

与衰老相关的听力损失无法预防，但您可以保护自己免受噪音引起的听力损失。破坏性噪音包括：

- 嘈杂的音乐
- 高音量使用的耳机/耳塞
- 建筑设备
- 烟花
- 枪
- 割草机
- 吹叶机
- 摩托车

随着年龄的增长，为了帮助保护您的听力，请避免大声喧哗，减少在​​大声喧哗处的时间，并用耳塞或保护性耳罩盖住耳朵。



识别和治疗听力损失

问自己以下问题。如果您对其中两个或更多问题的回答为“是”，或者对其中三个或更多问题的回答为“有时”，则您可能患有听力损失，应考虑检查听力。

1. 听力问题是否会导致您听电视或广播时遇到困难？
2. 听力问题是否会导致您参加聚会时遇到困难？
3. 听力问题是否会导致您在与家人交谈时感到沮丧？
4. 当您与一群人在一起时，听力问题是否会导致您感到被忽视？
5. 听力问题是否会导致您拜访朋友、亲戚或邻居时遇到困难？
6. 您是否因听力问题而感到困扰？
7. 您认为听力困难是否限制了您的个人或社交生活？
8. 听力问题是否会导致您在与朋友交谈时感到不舒服？
9. 听力问题是否会导致您避开人群？
10. 听力问题是否导致您拜访朋友、亲戚或邻居的次数比您希望的要少？



如果您的听力不如以前好，请告知您的医疗保健提供者。接受治疗可以预防痴呆症和过早死亡。助听器是佩戴在耳内或耳后的电子仪器。他们发出更大的声音。对于轻度至中度听力损失，可以使用非处方助听器，无需去看医疗保健专业人员或进行听力测试。

听力损失患者的生活小贴士：

- 向家人和朋友解释哪些听力环境对您来说是困难的。
- 让您的朋友和家人在说话时面向您，以便您可以看到他们的表情和嘴唇动作。这可能会帮助您理解他们在说什么。
- 要求人们大声说话，但不要大声喊叫。要求他们说话时放慢速度。
- 当您尝试交谈时，请关闭背景噪音，例如电视。
- 注意周围的噪音，这些噪音会使听力变得更加困难。例如，当您去餐馆时，不要坐在靠近厨房或靠近演奏音乐的乐队的地方。要求在一个安静的区域坐下。

三月锻炼：采取行动改善听力

- 问自己上述问题来评估您的听力
- 如果您有听力困难，请预约进行听力测试
- 如果您暴露在噪音环境中，请确保您拥有并使用耳塞或耳罩