

## Le 12 regole salvaudito

Testo redatto in collaborazione con 

- 1- **Dedicare ogni attenzione all'udito, che è molto delicato, prima che possa manifestarsi un problema.** L'udito risente facilmente degli stress a cui è sottoposto: quando un problema all'udito è evidente, spesso è in fase avanzata. Per questo la prevenzione è importante.
- 2- **Proteggersi dal rumore, al lavoro e nel traffico.** Il rumore è un pericolo: reca danni ormai dimostrati non solo all'udito, ma a tutto l'organismo. Può provocare, infatti, tachicardia, aumento della pressione, aritmia, bruciore di stomaco, coliti.
- 3- **Evitare la musica ad alto volume, in concerto, in discoteca, in cuffia.** Ad esempio, un gruppo rock suona a 110 decibel, gli stessi di un colpo di fucile sentito per due ore di seguito.
- 4- **Ridurre o eliminare il consumo di alcool e tabacco.** L'abuso di alcool e tabacco può essere tossico per l'udito, perché può danneggiare il delicato meccanismo che regola la trasmissione del suono verso il cervello.
- 5- **Prevenire e curare le otiti con tempestività, consultando subito un medico.** L'otite, malattia frequente soprattutto nei bambini, se trascurata, può causare forme irreversibili di sordità.
- 6- **Usare tutti i farmaci, specie gli antibiotici, sotto controllo medico.** Alcune famiglie di antibiotici, infatti, hanno come effetto collaterale il danneggiamento delle cellule preposte alla trasmissione del segnale uditivo al cervello.
- 7- **Non utilizzare in profondità i bastoncini di cotone per la pulizia.** Un uso improprio del bastoncino potrebbe infatti procurare infezioni e/o danneggiamenti del timpano.
- 8- **Eseguire controlli uditivi almeno una volta all'anno dopo i 25 anni.** L'abitudine al controllo è invece indispensabile per chi è esposto ai rumori, chi ha raggiunto la terza età e chi ha già manifestato problemi uditivi.
- 9- **Riconoscere i primi segnali di calo uditivo e non sottovalutarli.** Con l'avanzare dell'età, l'udito tende a perdere o confondere alcuni suoni, ad esempio certe consonanti, la voce delle donne o dei bambini, campanelli, squilli del telefono. Sono i toni alti i primi a scomparire.
- 10- **Affrontare i problemi di udito tempestivamente.** Nel cervello i suoni vengono "letti" e trasformati in sensazione uditiva, ma se per un lungo tempo il cervello perde l'abitudine a ricevere i segnali, si può smarrire la capacità di interpretare correttamente i suoni.
- 11- **In caso di dubbi sulla salute dell'udito consultare subito un medico.**
- 12- **Se il medico prescrive un apparecchio acustico, rivolgersi a una organizzazione di sicura affidabilità,** con personale qualificato (con preparazione riconosciuta per legge) e che offra tecnologie aggiornate.