

Vivir con audífonos





Índice

El mejor comienzo.....	4
¿Cómo cambiará su vida en los primeros días?.....	6
Prepárese para nuevas experiencias	8
Sus comentarios	11

El mejor comienzo

Enhorabuena por su nuevo audífono

Esta guía está pensada para ayudarle a utilizar su audífono de la mejor forma posible desde el primer día.

En las próximas páginas encontrará recomendaciones de utilidad para sacar el máximo partido a su nuevo audífono y para que sepa qué cosas debe tener especialmente en cuenta, durante los primeros días y semanas.

Esta guía también puede servir de ayuda a su familia y amigos para que comprendan mejor lo que le ocurre a usted. Les proporciona información sobre el nuevo audífono y explica cómo puede ayudarle a adaptarse con éxito a él.

La clave para que su nuevo audífono le produzca satisfacción consiste en pensar en todas las nuevas situaciones de las que puede disfrutar. Y, por supuesto, en utilizarlo en todo tipo de situaciones para acostumbrarse a su nueva audición. No

tardará en darse cuenta de lo útil que resulta.

Un mundo nuevo de sonidos

Cuando empiece a utilizar su audífono, redescubrirá muchos sonidos que tenía olvidados a causa de su pérdida auditiva.

En casa, volverá a oír el tictac de los relojes, el zumbido del frigorífico, el crujir del periódico y el ruido de la lavadora. Fuera de casa, el ruido del tráfico le parecerá más intenso y el supermercado le resultará mucho más bullicioso.

Al principio, todo eso puede resultar abrumador. Le recomendamos que piense en este periodo como en una época positiva en la que, a cada paso, vuelve a disfrutar de nuevos sonidos olvidados. Su cerebro irá procesando todos esos sonidos y añadiéndolos de nuevo a su "fonoteca" mental. En el proceso, mejorará su comunicación con el mundo y con las personas que le rodean.

Aprender a oír de nuevo

Al principio, notará que oye voces y sonidos que quizá hacía mucho que no escuchaba. Primero, su cerebro necesitará identificar esos sonidos. Después, usted tendrá que recuperar la capacidad para concentrarse en los que son importantes y filtrar el resto.

Es algo así como entrar en una estación de tren. Al principio, prestamos atención a cada tren que pasa, pero al cabo de un rato, nuestro cerebro se da cuenta de que esos sonidos no son muy importantes para nosotros y los descarta.

La tecnología actual le ayuda a avanzar sin esfuerzo en este proceso. A medida que recupere su capacidad para prestar atención a unos sonidos y descartar otros, descubrirá que cuanto más usa su audífono, menos le apetece estar sin él.

Entrenar el cerebro

Cuando empiece a utilizar su audífono, su cerebro registrará una multitud de nuevos sonidos. Es posible que tenga la impresión de que presta más atención de lo normal a las cosas que le rodean.

Sin embargo, esa fase pasa enseguida. Pronto notará que es capaz de concentrarse en cosas más valiosas.



Por ejemplo, en lugar de concentrarse en cada palabra y de tratar de entender la relación entre las frases, empezará automáticamente a prestar atención a la conversación en sí y podrá participar más en ella.



¿Cómo cambiará su vida en los primeros días?

Adaptarse a un volumen más alto

De entrada, muchos sonidos le parecerán más intensos que antes de ponerse el audífono. Eso es algo absolutamente normal, y no se debe a que le hayan ajustado un volumen demasiado alto. Si el volumen le parece alto es porque su cerebro se había adaptado sin querer a un volumen más bajo. Ahora necesita readaptarse al nivel original.

Las mejores condiciones de partida para utilizar su audífono

Si toma algunas precauciones sencillas, su audífono estará en las mejores condiciones de partida para mejorar su capacidad auditiva:

- *Antes de ir al cine o al teatro, llame por teléfono y pregunte si disponen de ayudas técnicas o sistemas de inducción magnética (tecnologías que pueden ayudarle a oír más fácilmente con audífonos.)*
- *Cuando reserve mesa en un restaurante, procure que esté en la zona más tranquila y colóquese de espaldas a las fuentes de ruido.*
- *Cuando asista a una charla o conferencia, procure llegar pronto y sentarse en las primeras filas. No tenga ningún reparo en pedirle al ponente que utilice micrófono.*

Buenos consejos para empezar con buen pie

- *Desde el principio, lleve puesto el audífono durante la mayor parte del día.*
- *Utilícelo en situaciones silenciosas y en conversaciones individuales en el salón de su casa.*
- *Escuche la radio o la televisión.*
- *Utilícelo también en entornos más ruidosos, como en la calle o en el supermercado.*
- *Utilícelo para hablar por teléfono.*
- *Por último, utilícelo en reuniones con familiares y amigos, en casa o en un restaurante. Esta situación es la más complicada. Al principio, es posible que no consiga oír todo lo que dicen los demás, pero con un poco de tiempo le resultará cada vez más fácil.*

¿Sabía que...?

...Muy probablemente no necesitará oír la televisión o la radio tan alto como antes. Seguro que su familia y sus amigos lo apreciarán tanto como usted.



Recomendaciones para toda la familia

La familia, los amigos y los compañeros de trabajo pueden hacer mucho para ayudarle a oír mejor. Por eso, es importante que sepan que usted lleva un audífono y explicarles lo que pueden hacer para facilitarle la comunicación.

Estas son algunas de las cosas que pueden hacer los que le rodean para ayudarle:

- *No ocultar la cara detrás de un periódico, ni apoyar la barbilla o la mejilla en la mano mientras hablan.*
- *No hablar demasiado deprisa.*
- *Si usted tiene dificultades para entender a su interlocutor, pídale que vuelva a formular la frase de otra forma en lugar de repetirla.*
- *No hablar junto a ventanas o puertas ruidosas. Si no es posible cerrarlas, es mejor buscar otro sitio más silencioso para hablar.*
- *Las conversaciones en salas con reverberación resultan difíciles. Es mejor buscar otro lugar en el que las voces no se distorsionen.*
- *Acercarse a usted y sentarse o quedarse en un lugar en el que el rostro esté iluminado, de forma que usted pueda interpretar con facilidad sus expresiones faciales y leer sus labios.*
- *No hablarle masticando o fumando.*

Prepárese para nuevas experiencias

Cuidado de su audífono

Los audífonos se someten a todo tipo de agresiones, desde humedad y calor a cera y productos de cuidado del cabello. Para mantenerlos en buen estado, siga las siguientes recomendaciones:

- *Cuando no utilice el audífono, abra el portapilas. Con ello, prolongará la duración de la pila.*
- *Mantenga el audífono limpio y seco en todo momento.*
- *Adquiera el hábito de limpiar su audífono a diario. No lo limpie con detergentes, aceites o agua. Utilice exclusivamente un paño seco y un cepillo.*
- *Compruebe la salida de sonido del audífono y elimine a diario cualquier acumulación de cera.*
- *Antes de nadar, ducharse o aplicarse laca o fijador, quítese el audífono.*

Revisión

Es probable que su audioprotesista le pida que vuelva para una cita de seguimiento en el centro auditivo. Puede ser necesario hacer algún pequeño ajuste de su audífono para adaptarlo lo más posible a su audición y a su estilo de vida.

Esta revisión constituye, además, una excelente oportunidad para comentar con el profesional cualquier duda que le haya surgido desde su última visita.

Durante la revisión, también puede explicarle si ha notado algo inesperado, ya sea con su audición o con el audífono. De este modo, el audioprotesista podrá resolver cualquier eventual problema.

Si lo desea, utilice la página 11 para anotar las preguntas que le surjan y lleve este folleto con usted cuando vuelva a ver a su audioprotesista.

Por otro lado, le recomendamos que acuda a sus citas en el centro auditivo acompañado de algún familiar o amigo. Entre los dos, pueden aportar información valiosa sobre su estilo de vida y sus hábitos auditivos. El hecho de tener dos opiniones mejora la perspectiva del profesional y le ayuda a ajustar el audífono en función de sus necesidades individuales. Porque dos personas recuerdan más que una.

Piense en ello...

Después de unos días es conveniente pararse a reflexionar sobre su experiencia con el audífono. Las siguientes preguntas pueden ayudarle a pensar en ello:

? *¿Qué nuevos sonidos ha vuelto a escuchar desde que empezó a utilizar su nuevo audífono?*

? *¿Ha hecho algo en concreto para acostumbrarse a los nuevos sonidos?*

? *¿Cómo le resultan las conversaciones en una habitación silenciosa en comparación con las conversaciones en entornos ruidosos, como un restaurante o una estación de tren?*

? Desde que usa el audífono, ¿ha empezado a hacer alguna actividad nueva o algo que dejó de hacer a causa de su pérdida de audición?

? Pregunte a sus familiares y amigos qué cambio han notado desde que utiliza el audífono y cómo es la comunicación con usted.

? ¿Tiene algún problema con su audífono? En caso afirmativo, describa los problemas y anote las situaciones en las que se producen.

Sus comentarios

Esperamos que, durante los primeros días y semanas, disfrute de todos esos sonidos que antes quedaban ocultos por su pérdida de audición. Le felicitamos por su nuevo audífono.

People First

People First es nuestra promesa para ayudar a las personas a comunicarse libremente, relacionarse con naturalidad y participar de forma activa

Audioprotesista: