



Habilidad Auditiva

Estilo de vida saludable, cerebro saludable

¡El conocimiento es poder... y a veces, es un cerebro saludable! Los cerebros se mantienen sanos y funcionando bien debido a una variedad de factores. ¡Algunos de estos factores están bajo nuestro control! Una de las formas en que el cerebro se mantiene saludable es a través de **la habilidad auditiva**.

Audición: ¡Las investigaciones demuestran que mantener la habilidad auditiva es beneficioso para la cognición! ¿Quiere saber más?

- Mantener la habilidad auditiva permite una conexión social más fácil y mejor.
- El mantenimiento de la habilidad auditiva permite comprender más fácilmente las actividades externas.
- Los audífonos y los cambios ambientales (ej: apagar la televisión de fondo) son formas de mantener la habilidad auditiva incluso con cambios de audición.

Personalícelo:

¿Cuáles son los beneficios de una adecuada audición?

¿Cuál es el estado actual de su audición?

¿Hay situaciones o formas en las que desearía tratar su audición?

Referencia: Lin, F, Yaffa, K., & Xia, J. (2013). Hearing loss and cognitive decline in older adults. *JAMA International Medicine*, 173(4), 293-299.