

# TABLA DE DECIBELIOS Y SUS EFECTOS

	DBS	
185 COHETE ESPACIAL		
157 EXPLOSIÓN	170	160 DAÑO FÍSICO INMEDIATO
145 PETARDOS		140 UMBRAL DE DOLOR INMEDIATO
140 CONCIERTO ROCK-ELECTRÓNICA	140	120 SEVERA IRRITACIÓN
125 ALGUNOS MP3	100	100 INICIO DE PÉRDIDA AUDICIÓN
60 CONVERSACIÓN NORMAL EN CLASE		85 MOLESTIAS LEVES PARA LA SALUD
40 CALLE TRANQUILA	50	65 UMBRAL CONTAMINACIÓN ACÚSTICA DIURNA
25 BIBLIOTECA		55 CONFORTABLE
10 RESPIRACIÓN NORMAL	25	



**CASCOS**  
RECOMENDADO: 65 DBS 2H/DÍA  
HABITUAL: 100 DBS 4H/DÍA



**CONCIERTO/DISCOTECA**  
RECOMENDADO: 100 DBS 16H/AÑO  
HABITUAL: 140 DBS 200H/AÑO

**DURACIÓN:**  
ALGUNOS SEGUNDOS A 120 DBS YA PUEDEN GENERAR DAÑO IRREVERSIBLE.

SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES DE AICE



LABORATORIOINSONORO.ORG

- SI TE TIENEN QUE REPETIR LAS PREGUNTAS.
- SI TE SIENTES ESTRESADO SIN MOTIVO.
- SI TE CRITICAN O INSULTAN PORQUE NO ESCUCHAS BIEN.
- SI CONOCES A ALGUIEN A QUIEN LE OCURRA ALGÚN CASO DE LOS TRES ANTERIORES.

CONTACTA GRATUITAMENTE CON NUESTRO ASESORAMIENTO PRESENCIAL CON CITA PREVIA.



FEDERACIÓN AICE  
FERNÁNDEZ DURÓ 24 08014 BARCELONA  
AICE@IMPLANTECOCLEAR.ORG  
@FEDERACIONAICE

WWW.IMPLANTECOCLEAR.ORG



# PRESENTA

MÁXIMUS DECIBELIUS VS LABORATORIO INSONORO



ALIAS LA AMENAZA INVISIBLE



AUNQUE ESTA INFORMACIÓN INCLUYE HUMOR Y CÓMICS LA PÉRDIDA AUDITIVA NO ES UN JUEGO.



## LOS PELIGROS DE MAXIMUS DECIBELIUS LA AMENAZA INVISIBLE

## CÓMO LUCHAMOS PARA CONSEGUIR UNA BUENA AUDICIÓN

## DESCUBRE TU COMBATE CONTRA MÁXIMUS DECIBELIUS

**EFFECTOS NOCIIVOS**  
-PÉRDIDA AUDITIVA  
-ZUMBIDOS CONTINUOS  
-TAPONAMIENTOS

UTILIZA TAPONES  
EN LOS CONCIERTOS

USA CASCOS EN VEZ  
DE AURICULARES

SÉCATE BIEN  
LOS OÍDOS PARA  
EVITAR INFECCIONES

NO SUPERES EL  
VOLUMEN DEL 6/10  
ESCUCHANDO MÚSICA

DISFRUTA DEL SILENCIO  
Y DE LA NATURALEZA

NO USES  
BASTONCILLOS EN  
EL INTERIOR  
DE LOS OÍDOS

USA APPS DE SONÓMETROS  
PARA CONOCER LOS ESPACIOS NO  
RECOMENDABLES PARA TU  
SALUD AUDITIVA

MÚSICOS, ARTISTAS, DJ O PRODUCTORES  
DE EVENTOS, ¡CUIDAR TUS OÍDOS ES  
ASEGURAR TU FUTURO!

**EFFECTOS COLATERALES:**  
-ESTRÉS  
-INSOMNIO  
-DIFICULTAD DE  
ATENCIÓN Y FATIGA  
ALTERACIONES  
CARDIORRESPIRATORIAS  
DEL RENDIMIENTO  
COGNITIVO DEL SUEÑO

DETECTA LOS MOMENTOS DE PODER DE MÁXIMUS DECIBELIUS  
DESCUBRIENDO LOS NIVELES DE DECIBELIOS DE TU VIDA.  
RELLENA EL RUIDOMETRONOMIX CON LA AYUDA DE UNA APP  
DE SONÓMETRO Y SABRÁS CUÁNTO TIEMPO PUEDES PERMANECER  
SIN QUE SE DEBILITE TU OÍDO Y TU CEREBRO.

### RUIDONOMETRONOMIX

DB	LUGAR
	CISTERNA WC
	TIMBRE DE LA PUERTA
	APLAUSOS BALCÓN
	BRINDIS COPAS
	SARTÉN Y CUCCHARÓN REPICANDO
	TV VOLUMEN NORMAL
	EXTRACTOR COCINA
	ARRASTRE SILLA COMEDOR
	TOMA DE MEDICIÓN DE LA MÚSICA A 2 CM DE TUS AURICULARES
	GRITO



USA LA APLICACIÓN DE  
LA OMS PARA REVISAR  
TU AUDICIÓN PERIÓDICAMENTE.  
LA OMS RECOMIENDA HACER  
REVISIONES CON UN  
AUDIÓLOGO U OTORRINO  
1 VEZ AL AÑO.

I CHECKED MY HEARING  
WITH



Check your hearing!