

**LE CUFFIE
E GLI AURICOLARI
SONO DANNOSI
PER L'UDITO?**

SCOPRIAMO INSIEME

COME PROTEGGERE LE NOSTRE
ORECCHIE





Le nostre orecchie sono
sempre più sottoposte
ogni giorno
all'inquinamento
acustico del traffico, dei
clacson, delle sirene e di
tutti gli altri rumori della
città

Se poi si aggiunge l'uso frequente e prolungato di **cuffie e auricolari**, soprattutto per ascoltare musica a volume molto elevato, il rischio che la capacità uditiva ne sia danneggiata è maggiore.





TROPPI DECIBEL

FANNO MALE



***Gli effetti di tutto
questo rumore per
le nostre orecchie
possono risultare
anche gravi.***





Riduzione precoce della soglia uditiva per chi vive in città industrializzate e rumorose.

**Non è di poco conto
l'incidenza dell'uso non
corretto di cuffie e
auricolari.**

**Ascoltare musica a volume
eccessivo direttamente
"sparata" nelle orecchie
rappresenta uno **stress
uditivo** continuo che può
portare a un **calo precoce
dell'udito**.**





Spesso quando si è per strada o sui mezzi pubblici si usano cuffie e auricolari, oltre che per fruire meglio della musica, anche per *isolarsi* ed escludere dal proprio campo uditivo altri suoni e rumori esterni. Facendo ciò si tende ad aumentare sconsideratamente il volume, che supera facilmente gli 80-100 decibel.

Premesso che è molto meglio non isolarsi, ma usare gli occhi per contemplare la creazione che ci stupisce ogni giorno...





**Per rendere l'idea,
110-120 decibel sono la
potenza di suono di una
motosega in azione;**

**mentre il suono della
voce umana raggiunge
di **media i 30-40 decibel**,
perciò a questa stessa
intensità si potrebbe
anche tranquillamente
ascoltare la musica.**

L'Unione europea ha commissionato da tempo uno studio per imporre ai produttori di dispositivi per l'ascolto audio, limiti all'erogazione del suono; tuttavia, intanto, è consigliabile regolare il volume dei propri apparecchi di modo da non danneggiare l'udito.



**MEGLIO CUFFIE
O AURICOLARI?**





In generale le cuffie sono comunque preferibili agli auricolari, che per fortuna sono sempre più spesso utilizzati per le conversazioni telefoniche piuttosto che per ascoltare musica.

Infatti, le cuffie sono esterne alle orecchie e perciò il suono, se non troppo elevato, è meno traumatico per la membrana del timpano.



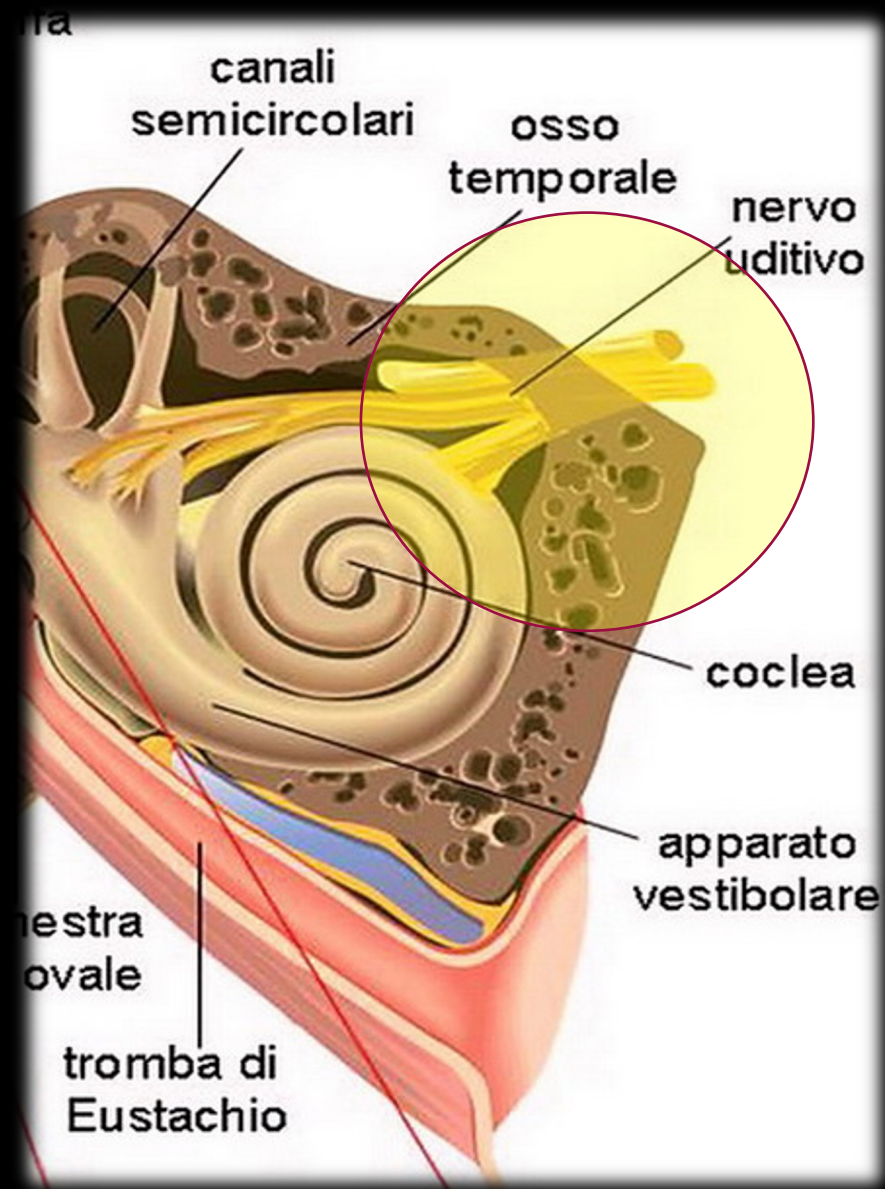


**Al contrario
gli auricolari sono posti
direttamente dentro il
padiglione auricolare e
questo rischia di essere
più dannoso per il
timpano, perché la fonte
del suono è a contatto
diretto con la membrana**

L'esposizione eccessiva e prolungata a forti rumori con il tempo non solo danneggia l'udito ma può provocare anche molti altri disturbi, quali **mal di testa, **aumento della pressione sanguigna**, **vertigini**, **perdita del sonno**, **stress** e altri ancora**



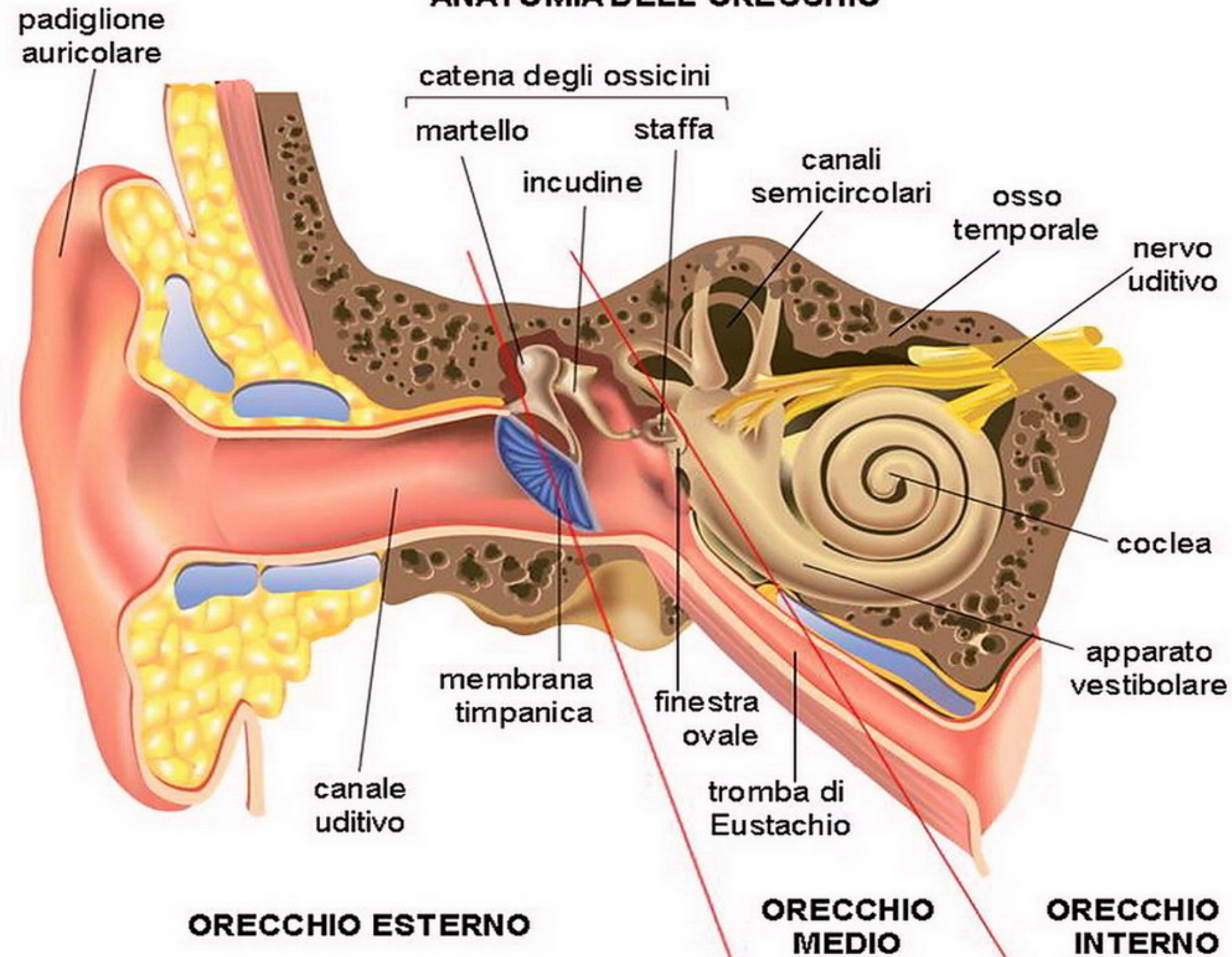
Tinnitus (o acufeni) e **iperacusia** (eccessiva sensibilità al suono) sono due **disturbi frequenti** in chi ha un deficit dell'udito e spesso sono associati fra loro. L'inflammazione del nervo acustico può portare la persona ad avvisare un fastidioso ronzio, o un fischio, che si ripete in maniera continuativa oppure occasionale.



**Entrambe le
condizioni possono
essere debilitanti in
quanto sono in
grado di alterare
la qualità della vita
dell'individuo
portandolo anche
alla depressione.**



ANATOMIA DELL'ORECCHIO



**Proteggiamo
le nostre
orecchie**