

## Salud auditiva: el chequeo que no debemos postergar en 2025

● En un mundo donde el ruido es constante, ya sea el del tráfico urbano o el de los dispositivos que utilizamos a diario, nuestra salud auditiva se enfrenta a riesgos silenciosos que son importantes. La pérdida de audición puede ser inducida por la exposición excesiva a ruidos fuertes. No solo afecta a nuestra capacidad de comunicarnos; según estudios recientes, también impacta directamente en nuestra calidad de vida, estando relacionada con aislamiento social, deterioro cognitivo y síntomas depresivos. En este sentido, la detección temprana es clave. Cada vez más personas consultan por daños auditivos prevenibles, lo que subraya la importancia de las revisiones periódicas. Así como cuidamos nuestra vista o controlamos nuestra presión arterial, nuestra audición merece la misma atención. Una revisión auditiva no es solo un acto preventivo, sino una herramienta para anticiparnos a posibles problemas y preservar nuestra conexión con el mundo que nos rodea. Hoy en día, las tecnologías avanzadas ofrecen soluciones que no solo mejoran la capacidad auditiva, sino que se inte-

gran perfectamente en nuestro estilo de vida, aportando comodidad y funcionalidad. Cuidar nuestra audición es un compromiso con nuestro bienestar, nuestras relaciones y nuestra calidad de vida. Hagamos de 2025 el año en el que prioricemos nuestra salud auditiva. Escuchar mejor no es sólo oír mejor: se trata de vivir plenamente y disfrutar de todas las emociones del sonido.

*Luciano García, fonoaudiólogo  
GAES Chile*

---

## Colaciones saludables

● Colaciones saludables en verano  
Con la llegada del verano, las altas temperaturas nos obligan a repensar nuestra alimentación. Elegir colaciones frescas y saludables no solo ayuda a mantenernos hidratados, sino que también evita la sensación de pesadez y contribuye al bienestar general.

En esta temporada, lo ideal es optar por alimentos con alto contenido de agua y bajos en grasas. Frutas como sandía, melón, duraznos y frutillas son excelentes opciones, ya que aportan hidratación y nutrientes esenciales. Del mismo modo, verduras como pepino, apio y zanahoria