



# Adáptese a una vida con audífonos

---

**Audífonos Lexie H1**



Al principio, puede parecer abrumador adaptarse a nuevos audífonos y puede llevar tiempo sentirse completamente cómodo. Con paciencia y algo de práctica, pronto disfrutará de una mejor audición. **Si sabe qué cambios esperar y se familiariza con ellos, seguramente tendrá una experiencia auditiva más llevadera y satisfactoria.** Familiarícese con estas experiencias y consejos comunes, que se analizan a continuación, para facilitar la transición.

**Como siempre, estamos a su disposición para ayudarlo y apoyarlo en su nueva vida de sonido.**

- Conéctese directamente con nuestros Lexie Experts® en la aplicación Lexie.
- Llame al (779) 212-7334 para hablar con nuestros Lexie Experts. Disponible de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m., hora del centro, y sábados, de 8 a. m. a 5 p. m., hora del centro. Cerrado los domingos.
- Visite [www.lexiehearing.com/us/support](http://www.lexiehearing.com/us/support) donde encontrará información adicional y asistencia en forma de preguntas frecuentes, infografías y videos instructivos.



# Tiempo de adaptación

Por lo general, la adaptación a los audífonos tarda entre 3 y 4 semanas. Esta es una guía simple que lo ayudará en el proceso:

## SEMANA 1

### La paciencia es fundamental

El cerebro y los oídos tardan entre 3 y 4 semanas en adaptarse a los audífonos de venta libre.



Comience con un programa predefinido más silencioso durante **1 o 2 horas al día** en lugares tranquilos y luego aumente gradualmente el volumen o cambie a un valor predefinido más alto a medida que se acostumbre más. Con el tiempo, extienda el tiempo de uso y vaya a entornos más ruidosos.

La picazón en los conductos auditivos o el sonido diferente de su propia voz son normales y probablemente se desvanezcan con el tiempo.

## SEMANAS 2 A 3

### Practique



Use sus audífonos durante **3 a 4 horas al día** en diversas situaciones de escucha tranquilas y ruidosas, en interiores y al aire libre.

Pruebe diferentes programas según sus preferencias auditivas.

## SEMANAS 3 A 4

### Aduéñese de su proceso



Comience a aumentar su tiempo de uso de **4 a 8 horas por día**.

Recuerde descansar regularmente mientras se acostumbra a sus audífonos, especialmente si se siente abrumado.

SEMANA 5 Y DESPUÉS

Siga de la misma manera



Continúe usando sus audífonos **durante más de 8 horas todos los días** para reforzar el aprendizaje de su cerebro.

Limpie regularmente las cúpulas, los receptores, las entradas del micrófono y los contactos de carga para garantizar un desempeño constante y evitar problemas.

Consulte “*Rutina de limpieza*” en la sección 7 de la parte 2 del Manual del usuario para obtener más detalles.

**Los Audífonos Lexie H1** están diseñados para usarse como un par para un desempeño óptimo de los audífonos y la transmisión.

Qué esperar durante su proceso de adaptación

En la adaptación a sus nuevos audífonos tendrá algunas experiencias comunes. Esto es lo que podría notar y qué hacer para que el proceso sea más sencillo:

| Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Acciones útiles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Escuchar su propia voz de manera diferente</b></p> <p>Cuando comienza a usar audífonos por primera vez, es común escuchar su propia voz de manera diferente. Incluso es posible que advierta que sus sonidos de masticación son más altos. Esto es normal y, por lo general, se atenúa cuanto más usa sus audífonos y a medida que su cerebro se adapta.</p> | <p><b>Practique hablar:</b> pratique escuchar su propia voz mientras usa sus audífonos. Todos los días durante una o dos semanas, lea en voz alta un libro, un artículo o una revista en un entorno cómodo y tranquilo, y continúe hablando con un amigo en un entorno familiar.</p> <p><b>Pruebe con diferentes cúpulas:</b> piense en el uso de una cúpula más pequeña, incluida con sus audífonos, si le distrae el sonido de su propia voz o incluso masticar.</p> |

| Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Acciones útiles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p data-bbox="91 246 714 306"><b>Sensaciones en el oído</b></p> <p data-bbox="91 339 789 939">Es posible que sienta algo de picazón inesperada o una sensación de plenitud en los oídos. Estas son sensaciones comunes mientras los oídos se adaptan a la cúpula que toca la pared del conducto auditivo.</p> <p data-bbox="91 972 849 1299">Si estas sensaciones no mejoran con el tiempo, consulte a su audiólogo, a su médico o a un otorrinolaringólogo (un ORL).</p>                         | <p data-bbox="911 246 1784 513"><b>Aumente la tolerancia:</b> aumente gradualmente el tiempo que usa sus audífonos para aumentar la tolerancia.</p> <p data-bbox="911 586 1784 912"><b>Pruebe con diferentes cúpulas:</b> pruebe con diferentes tamaños de cúpulas, incluidas con sus audífonos, para encontrar las que le parezcan mejor.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p data-bbox="91 1352 767 1479"><b>Oír de repente más de lo esperado</b></p> <p data-bbox="91 1512 804 2592">Es normal escuchar muchos más sonidos cuando comienza a usar audífonos por primera vez o si actualizó su dispositivo. Los sonidos pueden parecer más altos o diferentes y es posible que note ruidos que no había escuchado durante un tiempo. Esto se debe a que sus audífonos proporcionan acceso a una gama completa de sonidos que su cerebro necesita tiempo para procesar.</p> | <p data-bbox="911 1352 1784 1752"><b>Espacio tranquilo:</b> comience a usar sus audífonos en un entorno tranquilo o familiar. Expóngase gradualmente a situaciones más ruidosas a medida que se sienta más cómodo con los audífonos.</p> <p data-bbox="911 1825 1784 2225"><b>Ajuste el volumen:</b> comience con un programa preconfigurado más suave o más silencioso, y aumente gradualmente el volumen a medida que se acostumbre a los sonidos.</p> <p data-bbox="911 2299 1784 2632"><b>Úselos regularmente:</b> use sus audífonos durante unas horas todos los días y prolongue gradualmente tal uso a medida que se sienta más cómodo.</p> <p data-bbox="911 2705 1784 3105"><b>Utilice las funciones ajustables:</b> experimente con los ajustes en la aplicación Lexie, personalizando el sonido, para encontrar lo que funcione mejor en diferentes situaciones de escucha.</p> |

| Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Acciones útiles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Retroalimentación (silbido)</b></p> <p>A menudo, se produce una retroalimentación, o silbido, durante la adaptación a sus audífonos. Se produce cuando el sonido amplificado escapa del conducto auditivo, es captado por el micrófono de los audífonos y amplificado nuevamente, creando un bucle de retroalimentación.</p> <p><b>Razones por las que podría producirse la retroalimentación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posición incorrecta de la cúpula o de los audífonos</li><li>• Tamaño incorrecto de la cúpula</li><li>• Nivel de volumen demasiado alto</li><li>• Exceso de cerumen</li><li>• Cúpulas desgastadas que necesitan reemplazo</li><li>• Accesorios para la cabeza que cubran el micrófono de los audífonos</li></ul> | <p><b>Verifique la posición de la cúpula:</b> asegúrese de que la cúpula esté colocada correctamente. Consulte la sección “Cómo usar sus audífonos” en la parte 2 del Manual del usuario.</p> <p><b>Seleccione un tamaño de cúpula diferente:</b> pruebe diferentes cúpulas, incluidas con sus audífonos, si sospecha que hay un problema. Consulte la sección “Cúpula” en la parte 2 del Manual del usuario.</p> <p><b>Controle el volumen:</b> disminuya gradualmente el volumen en la aplicación Lexie.</p> <p><b>Cuide la salud de los oídos:</b> revise y controle regularmente el cerumen.</p> <p><b>Limpie y mantenga la limpieza:</b> elimine los residuos o la acumulación de cerumen de cúpulas, receptores (salidas de sonido) y micrófonos (entradas de sonido). Reemplace las cúpulas si es necesario. Consulte la sección “Cuidado, mantenimiento y accesorios”.</p> <p><b>Quítese los accesorios para la cabeza:</b> evite la proximidad de accesorios para la cabeza, como gorros o capuchas, que puedan crear un bucle de retroalimentación alrededor de los micrófonos de los audífonos.</p> |

# Consejos para adaptarse a sus nuevos audífonos

En condiciones de escucha difíciles, los audífonos por sí solos podrían no ser suficientes. Piense cómo mejorar cada situación y mantenga la calma, ya que incluso las personas con audición normal pueden tener dificultades en ciertas situaciones de escucha.

| Consejos              | Acción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sea franco y asertivo | <p>No dude en contarle a las personas sobre sus dificultades auditivas antes de iniciar una conversación. Pídales amablemente que hablen de manera lenta y clara, ya que los gritos pueden dificultar la comprensión del habla al distorsionar los sonidos. Pídales que le presten atención y lo miren mientras hablan. Por ejemplo, podría decir:</p> <p><i>“Quería decirte que tengo cierta pérdida auditiva. Puede ser difícil oír claramente, especialmente en entornos ruidosos. Si pudieras hablar un poco más alto y mirarme mientras hablas, me ayudaría mucho. Gracias por comprender”.</i></p> |
| Posición y acceso     | <p>Párese a una distancia de 1 o 2 metros (3 a 5 pies) de la persona con la que está hablando para oír mejor. Las conversaciones cara a cara son más eficaces, así que asegúrese de tener suficiente iluminación para ver claramente el rostro, los labios y los gestos del interlocutor.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Confirmación   | <p>Si no pudo entender algo, haga preguntas específicas o pídale a la persona que repita o exprese lo que se dijo de otra manera. Por ejemplo, podría decir:</p> <p><i>“Tengo problemas para entender lo que dijiste. ¿Podrías explicar o expresar de otra manera lo que dijiste, por favor?”</i></p>                                                                                                            |
| Entorno        | <p>No intente hablar con alguien que no esté en la misma habitación. Colóquese en una esquina o con la espalda hacia la pared para minimizar las distracciones desde atrás. Los muebles blandos, como las alfombras y las cortinas, ayudan a reducir el eco y la reverberación, lo que facilita la audición. En reuniones o eventos sociales, llegue temprano para sentarse lo más cerca posible del orador.</p> |
| Ruido de fondo | <p>Reduzca al mínimo el ruido de fondo apagando aparatos como televisores, radios y lavadoras, o moviéndose a un área más tranquila. Ajuste sus audífonos para escuchar con mayor comodidad.</p>                                                                                                                                                                                                                 |

 **Nota:**

La información contenida en este documento no constituye ni debe interpretarse como asesoramiento médico. Si continúa teniendo dificultades o sigue preocupado por su audición, debe consultar con un audiólogo.