

Propósitos de año nuevo para cuidar los oídos

El mes de enero es el de los buenos propósitos. Para 2022, Beltone propone un sencillo decálogo para mantener la salud auditiva

Gracias a los oídos el ser humano puede percibir los sonidos, tiene contacto con el medio, se mantiene prevenido y alerta ante posibles peligros, mantiene el equilibrio y disfruta de algunas de las sensaciones más placenteras y maravillosas de la vida, como la de escuchar música. Por ello es sumamente importante conservar una buena salud auditiva, evitando infecciones, pérdida de audición y otros problemas, algo que se puede conseguir manteniendo unos hábitos sencillos, que ayuden a preservar un sentido tan sensible y a veces poco valorado como el del oído.

1.- No introducir objetos.- En el momento de limpiar los oídos o de rascarse, se ha convertido en un gesto común introducir un bastoncillo de algodón en los oídos u otros objetos. Esto puede provocar daños en las membranas auditivas e incluso perforarlas. Para limpiar los oídos basta con utilizar agua tibia mientras uno se está duchando.

2.- Alejarse del ruido extremo.- Reducir las visitas a lugares muy ruidosos, puede preservar la salud auditiva. Si no es posible, lo ideal es buscar los sitios con menor ruido y si es necesario utilizar tapones o algún tipo de protección auditiva para amortiguar el sonido. En conciertos o fiestas es recomendable situarse lo más distante posible de las fuertes de sonido extremo, ya que una exposición prolongada al ruido puede provocar pérdida de audición.

3.- No auto-med icarse.- En caso de tener molestias en los oídos no deben utilizarse gotas o medicamentos que se tenga a mano, los tratamientos siempre deben ser personalizados y supervisados por un médico. Aplicar gotas sin saber si existe una perforación en el tímpano, por ejemplo, puede empeorar la situación.

4.- No abusar de los auriculares.- A veces, se sube el volumen de los auriculares hasta volúmenes que son perjudiciales para la salud. Si cuando se utilizan auriculares, al quitarlos se siente un silbido en los oídos es señal de que el volumen estaba demasiado alto, cuidado.

5.- Protección frente al viento.- El aire en los oídos puede provocar zumbidos, inflamación e incluso dolor. Es necesario proteger los oídos cuando se monta en bicicleta, se sale a correr o se practican deportes o actividades que implican una exposición prolongada al viento.

6.- Cuidado con las piscinas.- Para cuidar la salud auditiva, es necesario proteger los oídos en los baños en piscinas o en el mar. No solo el agua en sí, sino otros componentes como el cloro, la sal o los microorganismos, pueden dañar los oídos.

7.- Secar bien los oídos después de cada baño.- Es necesario mantener la zona seca para evitar la

proliferación de enfermedades. El exceso de humedad puede causar hongos o dificultar la audición.

8.- Utilizar el teléfono de forma correcta.- Si se mantienen conversaciones largas o se utiliza el teléfono durante mucho tiempo cada día es bueno cambiar el dispositivo de oreja a oreja y siempre con precaución con el volumen.

9.- Tomar precauciones ante los cambios de presión. – Cuando se viaja en avión se pueden sufrir molestias en los oídos. Un gesto tan sencillo como masticar chicle tanto en el despegue como en el aterrizaje puede ayudar.

10.- Mantener una buena higiene.- En el caso de la oreja es bueno utilizar un tejido húmedo para mantenerla limpia, y en el caso del oído medio, se puede usar solución de agua marina e isotónica.

Por último, cuando hay molestias persistentes en alguno de los oídos lo adecuado es acudir a un especialista. Ignorar un pequeño problema puede acarrear complicaciones mayores en el futuro.

Los profesionales de Beltone están siempre a disposición del público para revisar la audición y velar por la salud auditiva con las mejores herramientas de diagnóstico y ofrecen la más avanzadas soluciones para los problemas de audición.

Encontrar a un profesional de la audición cercano: <https://www.beltone.com/es-es/request-appointment>

Más información sobre la pérdida auditiva: <https://www.beltone.com/es-es/hearing-loss>

Datos de contacto:

Javier Bravo
606411053

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Castilla La Mancha Emprendedores Dispositivos móviles Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>