

SEMANA DE LA AUDICION

5 AL 8 DE MARZO 2019



6 Consejos para cuidar su audición



1 No introduzca ningún objeto en el oído

No es necesario. Los oídos poseen un mecanismo de autolimpieza que elimina las partículas de cerumen que se forman en su interior.



2 Evite la exposición a ruidos fuertes

Acostúmbrese a escuchar a bajo volumen. La exposición de los oídos a sonidos intensos continuos o súbitos puede causar pérdida auditiva.



3 Utilice protectores auditivos

Puede usarlos si se expone a ruidos fuertes o también bajo el agua, pero recuerde que estos protectores son eficaces fabricados a medida.



6 Hágase una audiometría anual

El riesgo de la pérdida de audición es que es un proceso lento, pero irreversible. Por eso es mejor prevenir realizando un chequeo anual.



5 Cuide los oídos del viento

La fuerte circulación del aire cerca de los oídos puede producirle zumbidos que a la vez generan inflamación.



4 No abuse de los audífonos

Si escucha música con auriculares y al retirarlos siente una especie de silbido, significa que los ha utilizado demasiado tiempo.



- CUIDESE de las infecciones de oído
 - Consulte con su médico.
- NO automedicarse
 - Solo utilizar gotas bajo prescripción médica.