

## 10 consejos para prevenir los problemas de audición



- 1 Cuidate durante el embarazo.**  
Ponte las vacunas que te prescriba tu médico y realiza las pruebas que te indiquen para detectar y descartar enfermedades que puedan ocasionar complicaciones en el feto, entre ellas una sordera. Nunca te automediques y mantén una higiene diaria y cuida tu alimentación.
- 2 Observa si tu hijo recién nacido oye bien.**  
Y si existen factores de riesgo, debes llevarlo al especialista para que lo someta a evaluación y diagnóstico tempranos.
- 3 Vacuna a tus hijos.**  
Protégelos, sobre todo, de infecciones como el sarampión, la meningitis, la rubéola y la parotiditis. En aquellos casos en que presenten factores de riesgo, también deben realizarles pruebas de detección de la otitis media.
- 4 Evita automedicarte.**  
El uso de determinados fármacos, tanto por vía tópica como por vía oral, puede ser perjudicial para los oídos.
- 5 Limpia solo la parte externa de los oídos.**  
Normalmente, el conducto auditivo se limpia por sí solo y va expulsando la cera hacia el exterior, por lo que es mejor limpiar solo la parte externa de la oreja, sin introducir bastoncillos u objetos similares en los conductos auditivos. No obstante, si tienes molestias, disminución de la audición y sospechas que puede existir algún tapón de cera, acude a tu médico.
- 6 Nunca extraigas por ti mismo un objeto que haya podido llegar al oído.**  
Si, de forma accidental se introduce un cuerpo extraño en el oído de un niño o un adulto, lo mejor es que acudas al Centro de Salud para que un profesional lo extraiga. En ningún caso uses objetos puntiagudos para extraer o manipular el cuerpo extraño.
- 7 Protege los oídos al hacer deporte.**  
Si tú mismo realizas o tus hijos practican algún deporte de contacto, trata de evitar impactos directos sobre esa zona. En caso de traumatismo, es recomendable la consulta con el especialista.
- 8 Valora usar tapones cuando te bañes.**  
El agua de mar, de pantanos o de piscinas puede estar contaminada y en algunos casos puede ser recomendable usar tapones.
- 9 No te expongas a sonidos demasiado intensos.**  
No uses los auriculares a demasiado volumen ni durante demasiado tiempo. Intenta controlar el tiempo que pasas en lugares donde el volumen de la música sea alto. Si en el trabajo no puedes evitar la exposición a ruidos, protégete con tapones o material aislante.
- 10 Acude al otorrinolaringólogo en cuanto detectes cualquier problema de audición.**  
Actuar rápido es primordial, al igual que realizar revisiones con regularidad, sobre todo para las personas mayores y para quienes sufran niveles altos de exposición al ruido.