

Consejos para cuidar la audición en verano

Protege tus oídos este verano Diez consejos para cuidar la audición Madrid, 10 de julio de 2019. Vivimos en un momento del año dado al disfrute, pero hay que tener precaución y proteger la audición en actividades y deportes como el baño, el surf, el windsurf o el submarinismo que también pueden afectar a los...

Protege tus oídos este verano

Diez consejos para cuidar la audición

Madrid, 10 de julio de 2019. Vivimos en un momento del año dado al disfrute, pero hay que tener precaución y proteger la audición en actividades y deportes como el baño, el surf, el windsurf o el submarinismo que también pueden afectar a los oídos.

Uno de los problemas frecuentes en verano, debido a los baños en piscinas son la otitis. Se trata de una infección del oído medio que suele ser causada por bacterias, que provoca dolor, y afectan con mayor frecuencia a los niños. ¿Qué se debe hacer en estos casos? Acudir al otorrino y nunca medicarse sin prescripción facultativa.

En la práctica del buceo se producen cambios de presión que afectan al oído y que se pueden manifestar como taponamiento, con o sin dolor, dolor intenso o incluso hemorragia. Hay otras amenazas para la salud auditiva, como la exposición al ruido intenso en conciertos, petardos y fuegos artificiales o el abuso en el volumen de los auriculares, sobre todo entre los jóvenes.

Para proteger su audición y disfrutar de las actividades de ocio veraniegas, [AG Bell International](https://agbellinternational.org/) le aconseja:

1. Prestar especial atención a la higiene de los oídos.
2. No usar bastoncillos ni introducir otros objetos para limpiar el conducto auditivo.
3. Evitar la humedad en el conducto auditivo.
4. No viajar en coche con las ventanillas bajadas.
5. Entrar lentamente en el agua.
6. No bañarse ni practicar submarinismo en caso de sospecha de otitis o cuando se tienen molestias en los oídos.
7. Limitar el tiempo de uso y el volumen de auriculares y dispositivos electrónicos.
8. Alejarse de las fuentes de ruidos intensos.
9. Colocarse protectores - tapones o moldes- si se está expuesto a ruidos fuertes.

Consejos para cuidar la audición en verano

10. Mascar chicle o un caramelo durante despegue y aterrizaje de los viajes en avión.