



La salud en breve...

No hay que abusar de auriculares y cuidar los catarros

■ La Fundación Oír es Clave ha aconsejado, con motivo del Día Mundial de la Salud, no abusar del uso de auriculares, mantener su volumen por debajo del 60% de su capacidad y prestar especial atención a los oídos durante catarros, gripes o infecciones. Además, la organización ha recomendado secarse los oídos correctamente para evitar la humedad en el conducto auditivo, utilizar tapones o protecciones adecuadas si vamos a estar sometidos a ruidos intensos y no introducir ningún

objeto en el oído. Visitar a un médico especialista ante cualquier molestia y seguimiento periódico en caso de antecedentes de hipoacusia o sordera en la familia, y realizar una revisión auditiva anual a partir de los 50 años, son otros de los consejos aportados por la fundación para tener una buena salud auditiva. «El oído es siempre el gran olvidado, por lo que queremos reclamar mayor atención a su cuidado y a la prevención de los problemas auditivos», ha señalado.