



## Consejos para el Cuidado de sus Oídos

Escrito por:

**Silvia I. Bonilla Berríos**, Audióloga

sbonilla@clinicaaudinsa.com



### ABSTRACT:

The ear needs different care we must take into account to have and maintain good health and prevent hearing disorders occur at an early stage and consequently impact on the development of individuals in society. In this article the you can find the sumit of general care recommended for good health hearing.

### RESUMEN:

El oído necesita de diferentes cuidados que debemos tomar en cuenta para tener y mantener una buena salud auditiva y evitar que trastornos auditivos se presenten de manera precoz y como consecuencia repercutan en el desarrollo de las personas dentro de la sociedad. En el presente artículo se remunen los cuidados generales que se recomiendan para una buena salud auditiva.

**Palabras Clave:** Oído, audición, audiometría, limpieza de oído, evaluación auditiva

### **"La limpieza del oído resulta ser fácil una vez que sabemos qué hacer y qué no"**

Te has preguntado alguna vez: "¿Cómo debo limpiar mis oídos?", "¿Qué debo y qué no debo hacer cuando me pica o duele el oído?" o "¿A que edad debo hacerme una evaluación auditiva?"

La audición se puede evaluar desde que nacemos, por medio de un tamizaje auditivo neonatal y a partir de esa edad se recomienda una valoración cada año, ya que por diferentes factores, la audición se puede ver afectada en cualquier momento de la vida. Las edades más importantes para evaluar la audición son durante la edad escolar (de 3 a 8 años) y después de los 60 años.

El cerumen es producido en la parte más externa del conducto auditivo externo por unas glándulas especializadas para este propósito. Su función es la de proteger al oído de hongos, bacterias e insectos que puedan lastimar o producir infecciones en el oído. Tanto la falta de cera como la producción excesiva de la misma pueden provocar un problema en el oído y hasta en la audición.

A continuación hacemos un breve resumen de los cuidados que debemos tomar en cuenta para mantener una audición y un oído saludable.

## **Buenas Prácticas para el Cuidado del Oído**

- A la hora de limpiar sus oídos utilice una toalla de papel, limpie la oreja y el conducto hasta donde le llegue el dedo meñique.
- Si el oído le duele, pica mucho, produce mucha cera o sospecha de una infección en el oído consulte con un Audiólogo.
- Si tiene sensación de oído tapado, escucha “ruidos” en sus oídos (Acúfeno) o siente que escucha menos o “muy largo” consulte con un Audiólogo.
- Si siente que escucha pero no entiende lo que le están diciendo.

## **Lo que no debemos hacer**

- No introducir objetos extraños como aplicadores, puntas de lapiceros, prensas, palillos de dientes...etc. Cuando introducimos un objeto para rascar o para “limpiar” el oído podemos lesionar las paredes del conducto auditivo externo, perforar la membrana timpánica y hasta podemos producir una exacerbación de enfermedades crónicas del oído externo.
- Si el oído duele o pica, no aplique ningún tipo de medicamento o gotitas en el oído si no es con prescripción médica. La picazón puede ser indicativo de resequedad, poca cera en el canal o infección en el oído.
- No coloque “cartuchos” o cigarrillos para mejorar la sensación de oído tapado; si le duele el oído o tiene sensación de que sus oídos están tapados lo mejor es que consulte a un especialista; los cigarrillos o cartuchos pueden hacer el problema aún más grave ya que existe la posibilidad que se perfora el oído.
- No se exponga a sonidos intensos sin la protección auditiva adecuada.
- No escuche música muy alto.

## **¿Cuándo debemos considerar realizarnos una evaluación auditiva?**

- Siente que escucha mejor de un oído que de otro.
- Escucha pitos o ruidos en sus oídos.
- Tiene problemas para entender lo que le dicen las personas.
- Tiene familiares cercanos con problemas auditivos.
- Padece o ha padecido de infecciones de oído.

Si tiene o ha tenido alguno de los síntomas o antecedentes anteriormente mencionados le invitamos a consultar con nuestros especialistas en nuestra clínica.

## **Recuerde:**

La limpieza del oído resulta ser fácil una vez que sabemos qué hacer y qué no, el problema radica en que la mayoría de las personas introducen en sus oídos objetos como aplicadores, prensas y lapiceros que pueden lesionar el oído y hasta hacer tapones de cera.

El escuchar música muy alto o exponerse a sonidos muy intensos sin protección, puede producir una pérdida auditiva permanente. Cuida tus oídos limpiándolos diariamente con una toalla y realizándonos una valoración auditiva cada año.

[www.clinicaaudinsa.com](http://www.clinicaaudinsa.com)

## **Artículo publicado en:**

Revista Vos vida óptima y salud. Edición Diciembre 2012. "Aprende a Cuidar Tus Oídos"

### **Bibliografía.**

- Rivas, José A. Ariza. Héctor F. Tratado de Otolología y Audiología. Diagnóstico y Tratamiento Quirúrgico. Editorial Amolca. Bogotá, Colombia. 2007
- E. Salesa, E. Perelló, A. Bonavida. Tratado de Audiología. Editorial Elsevier Masson. Barcelona, España. 2005.
- Audiología Hoy. Revista Colombiana de Audiología. Vol 3 Número 3, febrero de 2006, publicado en Bogotá, D.C., Colombia.