

Su audición es importante para su salud.

Sus oídos le envían al cerebro información de los sonidos y el equilibrio. Si los oídos no le funcionan bien, podría estar en riesgo de padecer otros problemas de salud. La pérdida auditiva se ha asociado con problemas de salud como la depresión y demencia.

Límpiese los oídos.

¿Sabía que los canales auditivos se limpian por sí solos? La cerilla del oído no se forma o acumula profundamente dentro del canal auditivo. Usar un hisopo de algodón de hecho puede lastimarle los oídos. Para limpiárselos, limpie las partes visibles con agua y jabón. Después, use una toalla para secárselos.

Reduzca el ruido extremo.

Los ruidos fuertes pueden ocasionar graves daños a los tímpanos. Muchas personas usan auriculares o audífonos tipo “earbuds”. Es importante mantener bajo el volumen para prevenir la pérdida de audición inducida por el ruido. Esto es especialmente cierto con los “earbuds” que se introducen más profundamente en el oído. Use tapones de oídos si pasa largos periodos donde hay ruidos fuertes.

Manténgase saludables los oídos.

- Límpiese los oídos en forma segura y correcta.
- Séquese los oídos después de haber estado en el agua.
- Haga que un médico le revise los oídos.
- Use protección de oídos en donde haya ruidos fuertes.
- Baje el volumen al usar auriculares y audífonos tipo “earbuds”.

No ignore la pérdida auditiva.

Si tiene problemas para escuchar conversaciones y pide a las otras personas que repitan lo que dicen, podría estar perdiendo su capacidad auditiva gradualmente. Pida a su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP) que le revise los oídos durante su examen anual de bienestar. Ese proveedor puede determinar si necesita más pruebas. Si se le presenta dolor de oídos o nota algún cambio en su audición, comuníquese con su proveedor de atención primaria lo antes posible.

