

Los oídos son nuestra ventana hacia una vida llena de sonidos y emociones. Por este motivo son muy importantes los cuidados y la limpieza de esta zona del cuerpo, desde edades muy tempranas, siguiendo las recomendaciones de los especialistas y evitando someterlos a ruidos intensos, para que no suframos problemas auditivos e infecciones.

¿QUÉ ES LA HIGIENE AUDITIVA?

La higiene auditiva es básicamente la limpieza y cuidado de nuestros oídos (y de su función principal que es la audición).

La higiene auditiva no depende únicamente de tener un buen hábito de limpieza de nuestros oídos, en la industria depende también de nuestros equipos de protección personal diseñados para cubrir a nuestro oído de la exposición al ruido como son: tapones auditivos, conchas acústicas, diademas acústicas entre otros, mismos que debemos mantener en buenas condiciones de uso y de limpieza ya que algunos de estos dispositivos son introducidos a nuestros canales auditivos.



La protección auditiva es el elemento necesario para prevenir las afecciones mencionadas, debiendo las mismas utilizarse en forma permanente durante el tiempo de trabajo en ambientes ruidosos.

¿CÓMO SE DEBE CUIDAR EL OIDO?

- Hágase una audiometría. Le permitirá conocer el estado de su audición
- No abuse de los audífonos. Niveles por encima del 70%, evite los audífonos que sellan el conducto.
- Aprenda a hablar por teléfono. Si es llamada prolongada utilice altavoz
- Evite la exposición a ruidos fuertes. Incluso si es de motocicletas o sonido de auto
- Utilice protectores auditivos. En eventos o conciertos, créeme que los necesitarás.
- No introducir ningún objeto en el oído. El cotonete es solo para el exterior del oído.



Elaborado por: Dr Oscar Cervantes