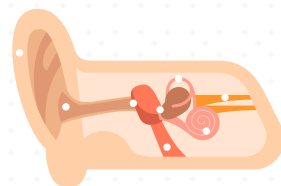




# CUIDADOS DEL OÍDO



En el día a día, nuestros oídos están expuestos a una gran cantidad de agentes externos que pueden afectar a la salud auditiva. Es fundamental prestarles atención de forma temprana y darles el cuidado que necesitan. El cuidado de los oídos es fundamental para mantener una buena salud auditiva y prevenir problemas en el futuro.

## CONSEJOS PARA OÍDOS SALUDABLES

Las siguientes recomendaciones pueden contribuir a una mejor salud de tus oídos y, por tanto, a preservar la capacidad auditiva:



Usá tapones para los oídos en lugares ruidosos.



Revisá tu audición regularmente.



Usá audífonos regularmente, cuando es recomendado.



Consultá con un médico si tenés problemas del oído o audición.



No coloques bastoncillos de algodón, aceite, palitos o alfileres en los oídos.



Evitá nadar o lavarte en agua sucia.



No compartas auriculares o tapones para oídos.



Evitá los sonidos muy fuertes o música alta.

### Según la OMS:

Para el 2050, casi 2.500 millones de personas vivirán con algún grado de pérdida auditiva.

Al menos 700 millones de ellas requerirán servicios de rehabilitación.



Cuidar los oídos es fundamental para prevenir posibles problemas de audición, de equilibrio y enfermedades auditivas, ya que una correcta escucha es clave en capacidades como la comunicación, el habla de la persona, el aprendizaje. Para mayor información comunicate a los correos: [medico.ocupacional@senati.edu.pe](mailto:medico.ocupacional@senati.edu.pe) - [medico.ocupacional2@senati.edu.pe](mailto:medico.ocupacional2@senati.edu.pe)

FUENTE: Ministerio de Salud