

10 Consejos para cuidar la audición este verano

10 CONSEJOS PARA CUIDAR LA AUDICIÓN ESTE VERANO

Madrid 27 de junio de 2016.- Durante las vacaciones, los oídos se ven expuestos a numerosos agentes agresivos. Los continuos baños incrementan el riesgo de sufrir ciertas lesiones auditivas por la entrada de agua en el oído como otitis leves o tapones. Las corrientes de agua, la arena y los viajes en avión pueden agravar estas lesiones. Prácticas de deportes como el surf, el windsurf, el submarinismo también pueden afectar a los oídos.

Además, la exposición al ruido de conciertos, petardos y fuegos artificiales, el abuso en el volumen de los auriculares, especialmente entre los jóvenes que ven sometidos sus oídos a un mayor número de peligros externos, como en discotecas y espectáculos, puede causar daños irreversibles.

Por todo ello, la asociación Clave atención a la deficiencia auditiva (www.oiresclave.org) quiere llamar la atención sobre la importancia de tomar precauciones para asegurarnos de que las actividades estivales no perjudiquen nuestra salud auditiva:

1. Prestar especial atención a la higiene de los oídos.
2. No utilizar bastoncillos ni introducir otros objetos para limpiar el conducto auditivo.
3. Evitar la humedad en el conducto auditivo.
4. No viajar en coche con las ventanillas bajadas.
5. Entrar lentamente en el agua.
6. No bañarse ni practicar submarinismo en caso de sospecha de otitis o cuando se tienen molestias en los oídos.
7. Limitar el tiempo de uso y el volumen de tus auriculares y dispositivos electrónicos.
8. Alejarse de las fuentes de ruidos intensos.
9. Colocarse protectores – tapones o moldes- si se está expuesto a ruidos fuertes
10. Mascar chicle o un caramelo durante despegue y aterrizaje de los viaje en avión.

Siempre, acudir al médico ante la persistencia de molestias o sensación de taponamiento o dolor.

Acerca de CLAVE

La asociación CLAVE trabaja para informar, formar y orientar sobre la discapacidad auditiva y asegurar la accesibilidad de las personas con problemas de audición en todos los entornos. Asimismo, colabora con autoridades e instituciones para facilitar la comprensión social de los problemas derivados de la falta de audición y cooperar en la adopción de las medidas necesarias para atenderlos.

A través de su delegación en España Clave es “todo oídos” a los problemas de las personas con discapacidad auditiva, realizan todo tipo de actividades dirigidas a ellas, a sus familiares y a los profesionales que les atienden.