

Junio 2019

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El oído es un órgano delicado y sensible que debemos cuidar para gozar de buena calidad de vida. Para ello sigue las siguientes recomendaciones:

Evita los ruidos en lo posible

- 1- Al comprar aparatos para el hogar, valora los más silenciosos. Evita que los más ruidosos funcionen al mismo tiempo.
- 2- Utiliza los equipos de sonido al volumen mínimo. No abuses de auriculares o cascos (menos de 60 minutos, con un volumen menor del 60%).
- 3- Márchate de los lugares con un nivel de ruido muy alto.
- 4- Si trabajas o realizas actividades de ocio en ambientes ruidosos, utiliza protectores auditivos adecuados.

Mantén una higiene adecuada

- 5- En tu aseo personal, limpia solo el pabellón auricular y la porción más externa del conducto auditivo, con una gasa o toallita humedecida y después seca cuidadosamente.
- 6- Recuerda que algo de cera es necesaria para proteger el oído.
- 7- No introduces objetos, ni siquiera bastoncillos de algodón para su limpieza.
- 8- Evita que entre el agua durante el baño o la práctica de deportes acuáticos. Si vas a sumergirte completamente, usa tapones personalizados. Evita las aguas contaminadas o de dudosa calidad.

Consulta a tu médico

- 9- No apliques gotas o remedios caseros por tu cuenta. Si notas un oído taponado, pérdida de audición u otros síntomas, acude al médico.
- 10- Si tienes problemas de oído, coméntaselo a tu médico para que no te prescriba medicamentos que puedan dañarlo.

