



RECOMENDACIONES DEL FARMACÉUTICO PARA UNA BUENA SALUD DEL OÍDO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES



Medidas generales de prevención

Existen una serie de medidas generales que se pueden llevar a cabo con el objetivo de evitar problemas de salud del oído y mantener unos oídos sanos.

- › **Limpiar regularmente los oídos:** para evitar el exceso de cerumen y la formación de tapones.

Se pueden utilizar soluciones de agua de mar solas o acompañadas de agentes emolientes como aceites y tensioactivos. También existen espráis o aerosoles con peróxido de hidrógeno o activos naturales que ayudan a limpiar los oídos.

- › **Secar bien los oídos** después del contacto con agua.
- › **Hidratar el pabellón auricular** de forma adecuada.
- › **Usar tapones** para los oídos en **lugares ruidosos**.
- › Realizar **revisiones de audición** con regularidad.

Tapón de cera

Si aparece un tapón de cerumen y produce molestias y pérdida de audición, existen espráis o gotas óticas comerciales que ayudan a reblandecerlo y eliminarlo fácilmente sin dañar el canal auditivo.

Situaciones que requieren de un mayor cuidado de la higiene



- › **Factores medioambientales:** zonas con mucho polvo, humo, ambientes de trabajo perjudiciales, mucho ruido, etc.



- › **Elementos dependientes del paciente:** bebés o niños de muy corta edad, presencia de enfermedades concomitantes (dermatológicas o autoinmunes), etc.



- › **Hábitos de vida:** determinadas prácticas deportivas –sobre todo las acuáticas–, uso de audífonos y auriculares, especialmente si se utilizan con volúmenes muy elevados.



- › **Estados fisiológicos alterados:** conductos auditivos más estrechos o acortados, cirugías previas, presencia de piercings, etc.



- › **Uso de medicamentos:** determinados antibióticos en la infancia sobre todo y otros medicamentos, ya en adolescencia, pueden influir en el conducto auditivo. También la aplicación de radioterapia en la zona.

Qué **NO HACER** para tener unos oídos sanos



Usar bastoncillos de algodón, palillos o alfileres: suelen arrastrar el cerumen al interior del oído en lugar de eliminarlo e incluso pueden provocar lesiones en el tímpano.



Nadar o bañarse en agua sucia o estancada.



Compartir audífonos o auriculares.



Escuchar sonidos fuertes o música a alto volumen.

Consulta con tu médico

Si aparece **dolor de oído, falta de audición, color, olor o textura anormal del cerumen, secreción, fiebre o mareos y pérdida de equilibrio.**



Con la colaboración de:

REIG JOFRE
TRADITION OF INNOVATION



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Óptica oftálmica
y Acústica audiométrica