

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN INFANTIL

Auditone
gabinete de salud auditiva

**GUÍA DE SALUD AUDITIVA
PARA TODA LA FAMILIA**

Cuidas su vista. Proteges su piel. Revisas sus dientes

NO DESATIENDAS SU OIDO



Contamos con **CINCO SENTIDOS** para desarrollarnos por el mundo. Desde que nacemos los vamos desarrollando y aprendemos a utilizarlos, pues a través de ellos nos llega la información del exterior que luego procesa nuestro cerebro.

Los cinco son esenciales, aunque es inevitable dar más relevancia a algunos, especialmente la vista, mientras que a veces tendemos a olvidarnos de otros.

El sonido es tan importante en la vida de una persona que en ningún momento se deja de estar en contacto con él. Así, incluso cuando dormimos el oído sigue atento a cualquier cambio que se produzca en el entorno.

Si el oído y los sonidos que perciben son los que nos protegen en determinadas ocasiones, alertándonos en caso de peligro, nos permite relacionarnos con las personas que queremos y nuestro entorno, nos facilita la comunicación con amigos e iguales, nos facilita el aprendizaje en la vida... ¿por qué no le atendemos como merece?

A través de esta sencilla guía, desde Auditone ofrecemos unos sencillos consejos y recomendaciones para tu salud auditiva, y la de los tuyos.



Los problemas de oído podrían afectar en España al 8% de la población, es decir, que casi **1 de cada 10 españoles tiene dificultades auditivas**, lo que representa cerca de 3,5 millones de personas, según datos oficiales publicados. En el caso de las personas de más de 55 años, las estadísticas ascienden al 30% de la población. En concreto, en la Comunidad Andaluza, podrían tener problemas de audición más de 656.000 personas. En la provincia de Granada, el número de afectados podría ser de más de 72.000 personas y en la capital granadina, cerca de 19.000.

LAS CIFRAS: El oído, un sentido valorado, pero no muy bien cuidado

Hasta hace poco tiempo, la problemática parecía "patrimonio" de nuestros mayores. A más edad, más problemas con el oído. Sin embargo, la tendencia está cambiando, ya que son muchos los especialistas que alertan sobre el incremento de problemas de audición entre las personas más jóvenes. Tanto es así que se habla de que los chicos y chicas de nuestro país tendrán a la edad de sus padres los problemas de audición que ahora mismo padecen sus abuelos. La causa de este incremento se debe fundamentalmente a la contaminación acústica o su estilo de vida.

De hecho, según investigaciones recientes, uno de los factores que pueden influir en el incremento de la pérdida de

audición entre este sector de la población se debe al uso cada vez más prolongado de reproductores de música, a un volumen muy elevado. Factores que unidos a la exposición continuada a sonidos de una intensidad superior a los 85 Db, son algunas de las causas que hacen que los oídos se resientan y, en ocasiones, acaben dañados irremediablemente. **Según la OMS, España es el segundo país más ruidoso del mundo después de Japón.**

Por todo esto, los expertos insisten en la necesidad de que todo el mundo se revise el oído periódicamente, acudiendo al especialista otorrinolaringólogo o a un centro especializado.



Es cuestión de actitud.

En Auditone te ayudamos con unas prácticas recomendaciones, a la vez que ponemos a tu disposición un equipo especializado para revisar tu oído con carácter gratuito a través de nuestra campaña de prevención

GRUPO DE DISCAPACIDADES SENSORIALES EN ANDALUCÍA

UNIDADES: Miles de personas

FRANJA DE EDAD	Visión	Audición	Todos los grupos
De 6 a 44	21,8	18,1	125,1
De 45 a 64 años	47,7	39,1	200,2
65 a 79 años	71,5	58,1	233,2
De 80 y más años	63,9	60,9	157,7
Total	204,9	176,2	716,2

Como se aprecia en la siguiente tabla, no hay mucha diferencia en nuestra comunidad, según estadísticas, de personas con problemas de visión y de audición. A pesar de ello, no "escuchamos" el oído con la misma relevancia que nuestros ojos, o nuestros dientes, o nuestra piel en verano.



TIPOS DE AUDICIÓN Y SORDERA

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA PÉRDIDA DE AUDICIÓN?

Algunas posibilidades son:

- Herencia
- Enfermedades como las infecciones de oído y la meningitis
- Trauma
- Algunas medicinas
- Exponerse mucho tiempo a ruidos fuertes
- Envejecimiento

Hay diferentes tipos de pérdidas de audición:

- **La pérdida de audición conductiva** ocurre cuando algo impide que las ondas sonoras pasen al oído interno. Esto

puede ocurrir por una variedad de problemas, incluidos la acumulación de cerilla (cerumen), infecciones, líquido en el oído medio (infección del oído u otitis media), o por la perforación del tímpano.

- **La pérdida de audición neurosensorial (nervio)** ocurre cuando el nervio auditivo o las células ciliadas del oído interno (cóclea) son dañados por la edad, el ruido, enfermedades, lesiones, infecciones, por un traumatismo encéfalo-craneano, medicamentos tóxicos o por una condición hereditaria.

- **La pérdida de audición mixta** es una combinación de las dos.

ALGUNOS SÍNTOMAS QUE ALERTAN DE PERDIDA DE AUDICIÓN

Las personas con pérdida de audición pueden experimentar alguno de los siguientes problemas o todos:

- Dificultad para escuchar conversaciones, especialmente cuando hay ruido de fondo.
- Chincheo, ronquido o zumbido en los oídos (tinnitus o acúfenos).
- Dificultad para oír la televisión o la radio a un volumen normal.
- Pérdida de concentración de los niños en el colegio.
- Fatiga e irritación causada por el esfuerzo para oír.
- Mareo o problemas de equilibrio.

En caso de percibir alguno o varios de estos síntomas, no dudes en contactar con nosotros para realizar una **revisión exhaustiva de tus oídos, tanto niños como adultos.**

Es Gratuita y Necesaria para tu salud.



EL RUIDO: CONSECUENCIAS TEMPRANAS EN NI- ÑOS Y ADOLESCEN- TES.

Según datos recientes, la pérdida auditiva en adolescentes estadounidenses se había incrementado un 31% comparado con los datos de la década de los años 90. El estudio se había realizado sobre 4.500 adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 19 años. Las conclusiones indican que **uno de cada cinco jóvenes pierde audición.**

El impacto de la pérdida de audición no pasa desapercibida, así es más difícil mantener las notas en el colegio porque la atención escolar disminuye, también se complican las relaciones con amigos y familiares porque se pierden matices sonoros o se confunden palabras perdiendo el pulso de las conversaciones. Además el carácter se puede modificar haciéndose más insociable.

Se piensa que las causas de estas pérdidas están en el uso continuado de reproductores de música que escuchamos a través de auriculares directamente en los oídos. En el caso de los adolescentes parece que el consumo puede ser elevado al cabo del día pero aún así parece que no se ha podido establecer la relación causa efecto entre el uso de esos aparatos y la pérdida de audición.

La principal causa de la pérdida es el elevado volumen que soportan los oídos así que la prevención es clave para no exponer a estos sensibles órganos a estímulos que fundamentalmente lo que va a hacer es castigarlo.



Volúmenes por encima de 120 Db, por ejemplo el sonido de un avión al despegar, no son recomendables ni saludables.

Por eso, es muy importante limitar el volumen de los dispositivos e intentar reducir las exposiciones a fuentes de sonido elevada como discotecas, vehículos, sonidos ambiente fuertes, aeropuertos, consolas, instrumentos musicales, etc. Parece que el estudio también indica que la dieta que siguen los adolescentes o los medicamentos que consumen podrían tener como efectos secundarios restar capacidad auditiva.

Así que es importante tomar medidas preventivas y como siempre comentamos, ante cualquier síntoma lo mejor es acudir a un profesional para obtener una respuesta adecuada.

LOS NIÑOS: EN EL PUNTO DE MIRA DE LA OTITIS



Los niños constituyen uno de los principales grupos de riesgo de esta infección ya que la escasa longitud y horizontalidad de su trompa de Eustaquio facilita el acceso de mucosidad y bacterias de la nariz y la garganta al oído medio. Además, como sus sistemas inmunitarios no están totalmente desarrollados, son más proclives a contraer todo tipo de infecciones.

Muchos otorrinolaringólogos, recomiendan “eliminar los factores desencadenantes de los resfriados y enseñar a los niños a sonarse primero un lado de la nariz y después el otro para evitar que el moco ascienda hasta el oído por la presión.”

El primer problema con el que se encuentra un médico a la hora de tratar estos casos es el diagnóstico.

Así, **llevarse las manos a las orejas, cambios en el apetito o en el sueño, emanación de fluidos por los oídos, náuseas o fiebre son síntomas que pueden alertar a los padres sobre una posible otitis.**

Pero al no saber los niños expresar con claridad qué es lo que sienten, el otorrino debe basarse en un análisis físico y visual para detectar la infección, y ello resulta muy difícil en muchas ocasiones, debido a la deficiente higiene del pabellón auditivo.

REEDUCAR EN NUEVOS HÁBITOS DE HIGIENE



Más de la mitad de la población española no sabe cómo llevar a cabo una correcta higiene y limpieza de los oídos.

Este desconocimiento de las alternativas existentes para la limpieza de nuestros oídos es, precisamente, una de las causas más frecuentes de infecciones tan comunes como la otitis, que se encuentran entre las principales dolencias de los españoles.

A pesar de los daños que puede ocasionar, el uso del bastoncillo continúa estando muy extendido. Las madres siguen utilizando el bastoncillo en la limpieza del oído de sus hijos, lo cual produce muchas complicaciones a corto y largo plazo. Ya no sólo se trata de que no sirva para limpiar las acumulaciones de cerumen, sino que lo compactan formando tapones, siendo la primera causa de otitis del conducto auditivo externo e incluso pudiendo producir perforaciones del tímpano.

Mantener con regularidad una higiene adecuada es fundamental para prevenir todo tipo de infecciones ya que el oído es un órgano especialmente delicado. Ante los peligros que conlleva el uso del bastoncillo clásico y la inocuidad de los bastoncillos de seguridad, que sólo realizan una limpieza externa, existen alternativas delicadas y seguras que eliminan el riesgo de lesiones en el oído.

Las más recomendadas son las soluciones de agua marina, aptas para los oídos de los más pequeños, incluso pueden aplicarse a partir de los 6 meses de edad. Se trata de un suero isotónico, estéril, sin conservantes susceptibles de provocar alergias, y sin gases propulsores ni alcohol u otras sustancias que puedan producir irritaciones. Su uso regular en el cuidado del oído externo contribuye a evitar el acúmulo de cera y piel muerta que puedan favorecer las otitis externas y la dificultad para que el médico lo explore en caso necesario.

CONSEJOS PARA PREVENIR OTITIS EN NIÑOS

Si mantienes los oídos de tu hijo/a limpios y bien cuidados, aumentarás las posibilidades de evitar infecciones, muy frecuentes en los niños pequeños.

- Para mantener sus oídos limpios, basta con pasar el pico de una toalla o de una gasa humedecida por el pabellón auditivo, sin frotar y sin olvidar la parte de los pliegues detrás de las orejas.

- La zona interna de los oídos no se deben limpiar con bastoncillos ni se deben introducir en el conducto auditivo bajo ningún concepto, ya que pueden producir lesiones en la zona y/o provocar una inflamación.

- La cera de los oídos va saliendo por sí sola; no debe intentar sacarse con nada.

- Limpia sus mucosidades instilando suero fisiológico o cualquier agua salada y aspirándola sin mucha presión.

- Evita que le den corrientes de aire, sécale bien los oídos después de bañarle y abrigale las orejas cuando salgáis de paseo en invierno.

- Si se echa las manitas a los oídos y llora mucho, es posible que sufra una infección o una inflamación.

- Puedes utilizar un difusor de agua marina que permita limpiar tanto el oído externo como el interno de forma delicada y segura. Se recomienda aplicar el agua marina con propiedades terapéuticas 2 o 3 veces por semana. El uso continuado de estos difusores previene de problemas auditivos, como los tapones de cera, y mantiene los oídos sanos.

- Evita los ruidos fuertes y la televisión o la música muy altas, su audición es más aguda y sensible que la de las personas mayores y podría dañarle.

- Conviene no mantener los oídos del bebé o el niño/a bajo el agua, pero tampoco sucede nada porque les salpique o les entre un poco. **En caso de ir con frecuencia a piscinas, es recomendable utilizar tapones de oídos a medida que podrás encontrar en Auditone.**

CONSEJOS PARA TODOS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD AUDITIVA.

Son elementales, y fáciles de aplicar. No olvides:

- Prestar atención especial a tus oídos cuando sufras catarros, gripes o infecciones, que a la larga pueden causar pérdida auditiva. Las infecciones son la segunda causa de pérdida de audición.
- Secar los oídos después de cada baño para evitar la humedad en el conducto auditivo así como la posible infección por hongos.
- No introduces nunca objetos en los oídos, ni siquiera bastoncillos de algodón ya que pueden empujar el cerumen hacia el tímpano y causar lesiones.
- No escuches música a través de auriculares más de una hora al día, y recomendamos que a un volumen no superior al 60%.
- Baja el volumen de la TV, radio, equipo de música y/o reproductor MP3.
- Utiliza tapones de oídos a medida, cuando te bañes o si practicas natación. Están adaptados realmente a tus oídos y están a su vez confeccionados con material hipoalergénico, flexible y ligero. El agua puede provocar infecciones que alteran la audición. En Auditone adaptaremos los tapones a la medida de los oídos de niños y adultos.
- Usa también tapones a medida, si utilizas maquinaria ruidosa en casa o en el trabajo: cortacésped, taladradora, maquinaria industrial...
- Si es posible, reduce el número de aparatos ruidosos que funcionan al mismo tiempo.
- Si se detectan retrasos tanto en el aprendizaje como en el habla de los niños, visítanos para realizar un estudio e identificar y corregir posibles problemas auditivos.
- Visítanos cuando notes cualquier molestia en los oídos y evita siempre la automedicación.
- Revisa periódicamente tu audición, sobre todo si tiene más de 50 años o antecedentes de enfermedades degenerativas. En AUDITONE te ofrecemos este servicio de manera gratuita.



Nuestros oídos son sensibles y necesitan protección. La práctica de medidas preventivas puede ayudarnos a retrasar la pérdida de audición. Todas las actuaciones y consejos de esta guía, las resumimos en 3 principales áreas de actuación de cara al cuidado de la salud auditiva:

- Reduce el volumen para algunas fuentes de sonido, como auriculares, reproductores MP3, tv, radio., así como ruidos estridentes y continuos, y en la medida de lo posible, controla el tiempo diario de exposición a las mismas.

- Utiliza protecciones auditivas (tapones a medida) si estas expuesto con frecuencia a sonidos intensos y practicas natación a menudo (recomendables también para el baño).

- Visítanos y revisa gratis tu audición con cierta periodicidad o ante cualquier síntoma o sospecha de pérdida de audición.

Cuidas su vista
Proteges su piel
Revisas sus dientes



NO
DESATIENDAS SU OIDO

Auditone

gabinete de salud auditiva

C/Alhamar 41, bajo · (Frente Hotel Alhamar)
18004 Granada

Tel. 958 806 072

www.auditonesalud.com
info@auditonesalud.com

