



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Las otitis son muy frecuentes en los niños, aprende a evitarlas

Son muchas las prácticas que pueden afectar a nuestros oídos causando no solo otitis sino también otros daños debido a los ruidos o a los cambios de presión, al viajar en avión o hacer excursiones a grandes alturas. Por eso, es importante que tengas en cuenta una serie de consejos para proteger esta zona tan sensible.

Los baños en la piscina y la playa, las excursiones, la asistencia a fiestas o festivales, los viajes? son actividades muy divertidas y habituales, pero también perjudiciales para la

salud de nuestros oídos si no se tienen en cuenta una serie de condiciones:

1- Usar tapones. Tanto en el mar como en la piscina, es conveniente usar tapones especiales (de silicona o de cera) que protejan al conducto auditivo de la entrada de gérmenes que pueden causar una infección, algo muy habitual, sobre todo en algunas personas.

2- Secarse bien los oídos. Después del baño, incluso después de la ducha de casa, hay que secarse bien los oídos para evitar que se quede agua dentro, algo muy perjudicial ya que la humedad también puede dar lugar a infecciones. Secarse bien después de un baño es la mejor arma contra las otitis.

3- No zambullirse en el agua ni bucear a mucha profundidad. Evita tirarte a la piscina, al mar o al río desde grandes alturas ya que la entrada repentina de una gran cantidad de agua a los oídos puede ser muy perjudicial. Lo mismo ocurre al bucear a gran profundidad debido al cambio de presión. Si vas a practicar buceo, debes descender lentamente para evitar el dolor de oídos y nunca descender muy profundo si no se sabe bucear adecuadamente.

4- Evitar el agua sucia. El agua de algunos estanques o lugares en los que nos bañamos no está lo suficientemente limpia, lo que aumenta la posibilidad de que diversos microorganismos patógenos entren en nuestros oídos, causando infecciones.

5- Reducir los ruidos fuertes. La música de los festivales, los conciertos y las fiestas populares, así como el ruido de petardos o atracciones de feria, suele ser muy fuerte y, sobre todo, dañina para los oídos, pudiendo causar acúfenos (zumbido o pitidos). Por eso, si vas a estar mucho tiempo cerca de una de estas fuentes de ruido y no puedes alejarte de ella, usa tapones especiales que permiten amortiguar el sonido para que no haya tanta presión sobre el tímpano, pero podamos escuchar la música y a la gente.

6- Evitar las corrientes de aire. Las corrientes de aire frío causadas por los aires acondicionados también pueden causar dolor de oído y otras molestias, por lo que se recomienda tener siempre el aire a unos 22° C y colocar recipientes de agua para humedecer la estancia.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida en exclusiva a los padres y madres de Santillana Compartir, un proyecto que apunta a la excelencia educativa a través de la integración de contenidos, tecnología y servicios dirigidos a toda la comunidad escolar.

Nuestra propuesta educativa, que ya está presente en 13 países de Latinoamérica, se fundamenta en

la construcción de un ecosistema educativo que permita mejorar las competencias y habilidades necesarias para los alumnos y alumnas de hoy en día.