

## ¡Ojo con los chapuzones! Así tienes que cuidar tus oídos este verano

- **Sufrir la sensación de taponamiento es una de las molestias más comunes que pueden padecer nuestros oídos en la época estival.**
- **Los expertos en salud auditiva de ALAIN AFFLELOU advierten que la entrada de agua de forma repentina puede dañar el tímpano debido al cambio de presión.**

**Madrid, 19 de julio de 2022.-** Con la llegada del verano, el tiempo que pasamos dentro del agua, ya sea en piscinas o en el mar, aumenta de manera exponencial. Los chapuzones y las actividades de buceo son algunos de los protagonistas en esta época estival. Sin embargo, y a pesar de estar disfrutando de buenos momentos de desconexión y relax, no debemos perder de vista algunos consejos a la hora de sumergirnos en el agua.

Cuando no cuidamos de nuestros oídos de manera correcta, podemos padecer dolencias auditivas como tapones de cera o infecciones. Por ello, es importante tener en cuenta una serie de indicaciones que nos permitan mantenerlos siempre protegidos y disfrutar al máximo de nuestros baños este verano.

Los expertos del Área de Salud Auditiva de ALAIN AFFLELOU nos los enumeran en el siguiente orden:

### **1. Sumérgete en el agua lentamente**

En aguas profundas es importante que la inmersión se realice de forma gradual para evitar daños en el tímpano derivados del cambio de presión. Además, la entrada de una gran cantidad de agua de manera repentina en un órgano tan delicado como el oído podría acabar desencadenando en una rotura de tímpano.

### **2. Cuidado con el tipo de agua en la que nos bañamos**

Refrescarse en pozas y pantanos, con aguas sucias o no tratadas, puede poner en riesgo nuestros oídos. Antes de zambullirnos es recomendable observar si el agua está limpia y no está estancada para evitar problemas auditivos causados por bacterias.

### **3. Utiliza tapones para proteger tus oídos**

Si somos propensos a padecer otitis de manera recurrente deberíamos incluir en nuestra bolsa de playa o de piscina unos tapones para los oídos. Su correcta elección, buscando que se ajusten a nuestro oído para que no entre agua, puede evitarnos incómodas infecciones. Los expertos nos recuerdan reservar su uso de forma exclusiva durante el baño, retirándolos tan pronto como salgamos del agua.

#### 4. Seca y limpia tus oídos al salir del agua

Una vez fuera del agua es importante secar y limpiar los oídos correctamente. Usar los extremos de la toalla es suficiente, ya que debemos evitar introducir cuerpos extraños como bastoncillos. Al empujar la cera dentro del conducto auditivo podemos irritar el canal y, en algunos casos, provocar una infección o provocar un molesto tapón de cera.

#### 5. Acudir al otorrinolaringólogo al finalizar el verano

Tras el periodo estival, los expertos de AFFLELOU Audiólogo recomiendan acudir a la consulta del otorrinolaringólogo para confirmar que tu salud auditiva no haya sufrido ningún daño durante las vacaciones. Además, en el caso de tener una oclusión, el doctor puede extraer el exceso de cerumen y mitigar las molestias que producen los tapones en los oídos.

Desde el Área de Salud Auditiva de ALAIN AFFLELOU nos recuerdan la importancia de tener en cuenta el cuidado de nuestros oídos, que, por lo general, suelen ser los grandes olvidados durante el verano.

#### Sobre ALAIN AFFLELOU

ALAIN AFFLELOU cuenta con más de 50 años de experiencia en el sector de la óptica y audiolología y es una de las compañías líderes del mercado a nivel mundial, con 1.500 puntos de venta en 19 países.

En España con sus 346 ópticas, sus 96 espacios de audiolología y sus 1.300 profesionales, la empresa cuida de la salud visual y auditiva de las personas, ofreciendo soluciones al alcance de todo el mundo. Como líderes en el sector salud visual y auditiva, ALAIN AFFLELOU trabaja por la formación continua de sus especialistas para dar respuesta a las nuevas necesidades del mercado.

En la compañía existe desde siempre una constante vocación por innovar y apostar por nuevos conceptos para adaptarse a una sociedad cada vez más exigente, no solo en el ámbito de la salud, sino también en el de la moda y las tendencias, tanto como distribuidor de marcas de gran prestigio internacional como creador de una línea sofisticada de monturas cuyo diseño marca tendencia en el sector.

Para más información:

**Evercom**

Rosa Salom – [rosa.salom@evercom.es](mailto:rosa.salom@evercom.es)

Cristina Montañés – [cristina.montanes@evercom.es](mailto:cristina.montanes@evercom.es)

Tel: 91 577 92 72