

## Tips para disfrutar del verano sin problemas para nuestros oídos

- Los expertos en salud auditiva de ALAIN AFFLELOU advierten que la entrada de agua en los oídos puede ser perjudicial para la salud auditiva
- Los baños en playas y piscinas pueden incrementar el riesgo de sufrir otitis debido a la humedad acumulada

**Madrid, 8 de agosto de 2023.-** El verano es sinónimo de vacaciones, diversión y agua; mucha agua para solventar las altas temperaturas y conseguir refrescarse. Por ello también es una época en la que suelen ser más habituales las infecciones de oídos, como las otitis, derivadas de la humedad que se genera en la zona tras los baños en playas o piscinas. Unido a otros factores como la exposición a ruidos fuertes y excesivos generados en fiestas o festivales, o los cambios de presión que se producen al volar en avión o hacer submarinismo, hacen necesarias una serie de medidas de prevención. Por ello, los expertos en salud auditiva de ALAIN AFFLELOU ofrecen unos consejos para disfrutar del verano sin problemas para nuestros oídos.

### 1. Evitar las zambullidas bruscas

Meterse en el agua de forma brusca o repentina a grandes alturas o profundidades puede ser perjudicial para los oídos ya que el cambio de presión puede dañar el tímpano. Por eso es recomendable entrar de forma pausada y tranquila en el agua. Si se va a realizar buceo, es necesario hacer una preparación previa para conocer bien las técnicas y que los oídos no sufran las molestias derivadas de los cambios de presión como mareos, dolor de oídos, taponamiento, etc.

### 2. Reducir la humedad en los oídos

Tanto el tiempo de inmersión en el agua como la acumulación de la misma en el oído puede ser el mejor caldo de cultivo para el crecimiento de bacterias que causen una infección y de lugar a una otitis. Por ello, es aconsejable mantener secos los oídos en la medida de lo posible, secándolos, tanto por la parte externa como por la entrada al conducto auditivo, después del baño con una toalla y no compartir esta con nadie. Habrá personas que tengan que tener especial cuidado en este sentido y para las que sea recomendable bañarse con tapones, cintas impermeables o gorros de baño de manera que se evite la entrada de agua en los oídos.

### 3. Huir de baños en aguas contaminadas

Es necesario evitar bañarse en aguas contaminadas, como la de los pantanos o ríos, pues son aguas no tratadas que pueden contener gérmenes que causen infecciones y problemas auditivos.

#### **4. Proteger los oídos frente al ruido**

Para evitar los daños generados por la exposición prolongada a ruidos excesivos como los que tienen lugar en conciertos, fiestas populares o festivales de verano es aconsejable emplear tapones que protejan el conducto auditivo y, a ser posible, alejarse de altavoces y otras fuentes de sonido.

#### **5. No introducir nada en los oídos**

Solamente será necesario el empleo de una toalla para secarse los oídos. En ningún caso es aconsejable la introducción de otros elementos en los oídos, ya sea para secarlos o limpiarlos, como bastoncillos, gasas, aerosoles, etc. Todo ello puede provocar daños auditivos y empujar el cerumen hacia adentro causándonos desde un tapón a una infección.

#### **6. Tener cuidado con los cambios de presión al viajar**

Los viajes en avión o en tren, así como aquellos que impliquen la subida y bajada de puertos de montaña, conllevan unos cambios de presión que pueden dar lugar a molestias en los oídos. Se recomienda mascar chicle, comer un caramelo, bostezar o imitar el mismo gesto, para ayudar a la salivación y equilibrar la presión de los oídos.

#### **7. Realizarse una revisión**

En caso de que los problemas en los oídos sean persistentes, tanto relacionados con dolor o taponamientos, como con señales de pérdida auditiva, será necesario acudir a un profesional sanitario especializado que pueda hacer una revisión que permita identificar el origen y orientar sobre la mejor solución a seguir. En cualquier caso, es conveniente realizarse una revisión auditiva al menos una vez al año para prevenir problemas auditivos.

#### Sobre ALAIN AFFLELOU

ALAIN AFFLELOU cuenta con más de 50 años de experiencia en el sector de la óptica y audiolgía 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 352 ópticas, sus 125 espacios de audiolgía 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**

Rocío Jiménez – [rocio.jimenez@evercom.es](mailto:rocio.jimenez@evercom.es)

Maite Díaz – [maite.diaz@evercom.es](mailto:maite.diaz@evercom.es)

**ALAIN AFFLELOU**

Tel: 91 577 92 72