



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

Cuidado del Oído y Prevención de la Sordera

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA



“

Estamos asumiendo la responsabilidad y el Compromiso de trabajar con esmero, con dedicación, sin descanso, para brindarle a las Familias el mejor servicio y la mejor atención posible... ¡Calidad y Cariño decimos nosotr@s!

”

Cra. Rosario Murillo

Vicepresidenta de la República de Nicaragua.

EL OÍDO



El oído es el órgano que nos permite escuchar y mantener el equilibrio. Se divide en tres partes: el oído externo, el medio y el interno. El oído externo recoge los sonidos, el oído medio los amplifica, y el oído interno los convierte en señales que nuestro cerebro entiende.

Además de ayudarnos a escuchar, el oído también nos ayuda a mantenernos en equilibrio y orientados, para que podamos movernos sin problemas y sin caernos.

IMPORTANCIA DE CUIDAR EL OÍDO

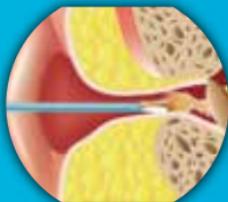
El cuidado y la limpieza de los oídos son importantes para prevenir infecciones, pérdida de la audición (sordera), tinnitus, vértigo y otros problemas relacionados con este órgano. Los problemas auditivos afectan nuestra calidad de vida, nuestra capacidad de relacionarnos y comunicarnos con nuestro entorno.



CONSEJOS PARA CUIDAR LOS OÍDOS



- ▶ No los limpies ni rasques con el dedo, llaves, palillos o trabas para el cabello.



- ▶ No introduzcas el hisopo profundamente en el oído para sacar la cera, ya que podrías empujarla más adentro, dañar las paredes del canal auditivo o perforar el tímpano.



- ▶ Seca tus oídos con una toalla suave después de bañarte o nadar. La humedad puede causar infecciones por hongos.
- ▶ No te expongas a sonidos fuertes. Si trabajas con equipos ruidosos, usa tapones.

CONSEJOS PARA CUIDAR LOS OÍDOS

- No uses audífonos o auriculares con volumen muy alto, ni por más de una hora continua.
- Protege tus oídos cuando te bañes en el mar o en la piscina.
- No uses gotas para el oído a menos que el médico lo haya recetado.
- Si sientes alguna molestia en el oído o crees que se te introdujo un insecto acude a la unidad de salud más cercana.



ENFERMEDADES MÁS COMUNES DEL OÍDO



Otitis: es la infección e inflamación del oído que comúnmente es causada por bacterias o virus y puede desarrollarse después de resfriados, sinusitis, alergias, o la exposición al agua. Los síntomas son: dolor de oído, fiebre, irritabilidad y, a veces, secreciones de color verde o amarillo.

Síndrome de Ménière: es un problema en el oído interno que causa vértigo, escuchar zumbido (conocido como tinnitus), sensación de oído tapado y pérdida de la audición fluctuante.

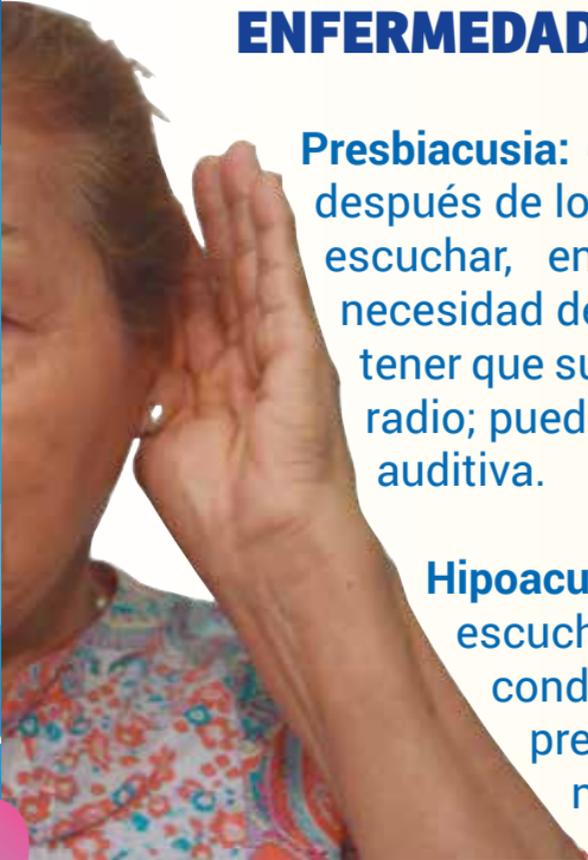
ENFERMEDADES MÁS COMUNES DEL OÍDO

Neuritis vestibular: es la inflamación del nervio del equilibrio ubicado en el oído interno, cuando este nervio se inflama, puede provocar mareo, vértigo, náuseas, vómitos y problemas para mantener el equilibrio.

Barotrauma: es cuando los oídos sufren daños debido a cambios bruscos de presión, como al bucear, viajar en avión, usar ascensores en edificios altos o visitar lugares montañosos.



ENFERMEDADES MÁS COMUNES DEL OÍDO



Presbiacusia: es la pérdida gradual de la audición que ocurre después de los 50 años. Los síntomas incluyen dificultad para escuchar, entender conversaciones en lugares ruidosos, necesidad de pedir a las personas que repitan lo que dicen, y tener que subir más de lo normal el volumen del televisor o la radio; puede ser tratada con dispositivos auditivos o terapia auditiva.

Hipoacusia o sordera: es la pérdida de la capacidad de escuchar los sonidos de forma parcial o total. Es una condición que afecta a hombres y mujeres y puede presentarse en cualquier etapa de la vida o bien nacer con esta afectación.

ALGUNOS SIGNOS DE PROBLEMAS AUDITIVOS EN L@S NIÑ@S:

Recién nacidos y bebés pequeños:

- No reaccionan a sonidos fuertes.
- No giran la cabeza cuando se les habla.
- No balbucean



Niños mayores:

- No responden cuando se les llama, especialmente si hablas en voz baja.
- Te piden que repitas lo que dices y hables más alto.
- Hablan más alto de lo normal.
- Tienen dificultad para seguir instrucciones.
- Les cuesta aprender nuevas palabras
- Se sientan cerca de la televisión o suben mucho el volumen.

SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE PROBLEMAS EN EL OÍDO



- ▶ Dolor de oído
- ▶ Sensación de oído tapado
- ▶ Zumbido en el oído
- ▶ Secreción de líquido claro o pus
- ▶ Picazón
- ▶ Mareo o vértigo
- ▶ Fiebre

ALGUNAS CAUSAS DE LA SORDERA

Algunas personas nacen con problemas de audición debido a situaciones que suceden durante el embarazo y el parto.

- ▶ Infecciones, como la rubeola, sífilis o toxoplasmosis durante los primeros tres meses de embarazo aumenta el riesgo que el bebé nazca con problemas de audición.
- ▶ Parto prematuro, bajo peso al nacer, falta de oxígeno en el momento del parto o malformaciones en la cabeza o cuello también pueden contribuir a la sordera en el bebé.



ALGUNAS CAUSAS DE LA SORDERA



- ▶ Tomar durante el embarazo medicamentos como: diuréticos, analgésicos, antiepilépticos, antibióticos pueden dañar el oído interno del bebé.
- ▶ El exceso de bilirrubina en recién nacidos (color amarillo en la piel) durante más de 20 días puede afectar su capacidad auditiva.

ALGUNAS CAUSAS DE LA SORDERA

- ▶ Lesiones en el oído, el cráneo o el cerebro pueden dañar los nervios auditivos y causar sordera.
- ▶ Infecciones como la otitis, la meningitis, la parotiditis (paperas) o el sarampión afectan al nervio auditivo o al oído interno.
- ▶ Enfermedades crónicas como diabetes e hipotiroidismo hipertensión, afectaciones del corazón, enfermedades respiratorias.
- ▶ Envejecimiento.

CONSECUENCIAS DE LA SORDERA

La pérdida de la audición dificulta nuestra capacidad para comunicarnos adecuadamente con los demás.

La sordera afecta nuestras emociones, puede ponernos ansiosos, tristes o estresados porque nos cuesta comunicarnos con los demás y nos sentimos un poco solos.

Aumenta el riesgo que tengamos accidentes y lesiones por no escuchar los sonidos de nuestro entorno como alarmas de advertencia de algún peligro, bocinas de los carros o cuando se acerca algún vehículo.

La sordera puede interferir con el aprendizaje y el rendimiento laboral.

PREVENGAMOS LA SORDERA

- ▶ No exponerse prolongadamente a sonidos fuertes
- ▶ Revisar, limpiar y secar los oídos para evitar acumulación de bacterias que causen infecciones.
- ▶ Mantener las vacunas al día: asegura que el niñ@ reciba todas las vacunas recomendadas, especialmente las que previenen infecciones respiratorias.
- ▶ No automedicarse, especialmente con antibióticos



PREVENGAMOS LA SORDERA

- ▶ Evita fumar o estar cerca de personas que lo hagan, el humo del cigarro puede provocar infecciones en el oído.
- ▶ Utiliza tapones o audífonos de protección si trabajas en ambientes con mucho ruido, como obras de construcción.
- ▶ Usa casco y equipo de protección adecuado en actividades deportivas o laborales de riesgo para evitar golpearte la cabeza u oídos y proteger así tu audición.



PREVENGAMOS LA SORDERA

- ▶ Acude al médico para que revisen el oído del niñ@ para detectar y tratar cualquier problema a tiempo, especialmente si hay antecedentes de sordera en la familia.



Las embarazadas, deben completar sus esquemas de vacunación y deben acudir a sus controles prenatales para asegurar el desarrollo saludable de su bebé.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR EL MALESTAR EN EL OÍDO

Ponerse un paño de agua tibia sobre la oreja durante 15-20 minutos, el calor puede aliviar el dolor de oído.

Introduce un diente de ajo dentro del oído o exprímelo para aplicar una gota de su jugo. Sus propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antibióticas pueden aliviar el malestar.

Calienta la mitad de una cebolla la envuelves en un trapo y te la pones por 5 minutos en el oído.



ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR EL MALESTAR EN EL OÍDO

Aplica jugo de jengibre alrededor del canal auditivo externo (no dentro del oído).

Calienta un poco de aceite de oliva y aplica unas gotas dentro del oído, esto puede ayudar a suavizar el cerumen y reducir la irritación.

Mascar chicle o taparse la nariz con los dedos y soplar suavemente ayuda a mejorar la sensación del oído tapado, especialmente en casos de cambios de altitud.



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!