

Recomendaciones

Cuidados de oído único

- 1.No manipule el oído con aplicadores, copitos, lápices, ganchos.
- 2.Evite uso de audífonos.
- 3.Evite que caiga agua en sus oídos.
- 4.Para optar por baños en piscina, mar, o realizar deportes acuáticos como natación, buceo entre otros consulte a su otorrino.
- 5.Cuide sus gripas teniendo una adecuada higiene nasal, use suero nasal a necesidad.
- 6.Si necesita sonarse, hágalo primero por una fosa nasal, luego por la otra, sin exagerar y no al tiempo.
- 7.Por ningún motivo intente destapar sus oídos tapándose la nariz y pujando.
- 8.Ante un dolor, ruido o sensación de pérdida auditiva del oído sano no dude en consultar a su médico preferiblemente al otorrino.