

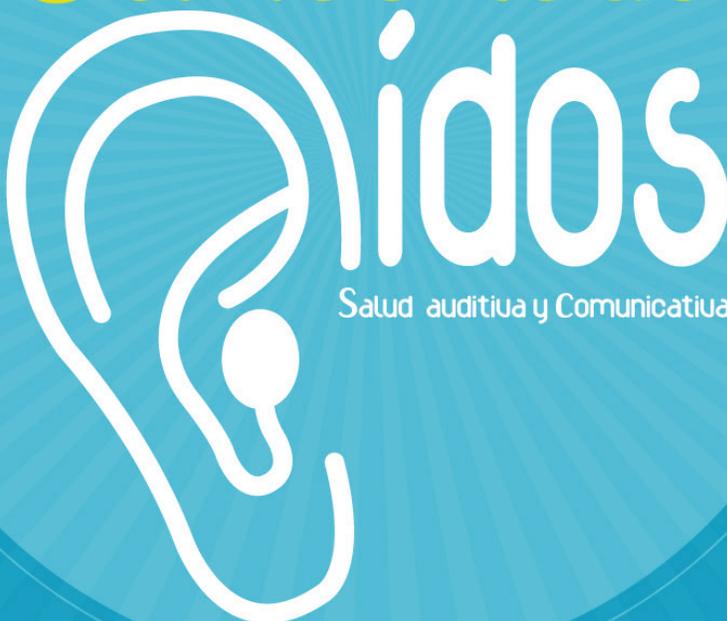


MinSalud
Ministerio de Salud
y Protección Social

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

Pautas para el cuidado del oído y la audición

Somos todo



Oídos

Salud auditiva y Comunicativa

¿QUE ES LA SALUD AUDITIVA Y COMUNICATIVA?

Es la capacidad efectiva sana del ser humano para oír, ligada a la función de comunicar a través del lenguaje, dicha capacidad depende de las estructuras y fisiología del órgano de la audición, del grado de maduración del individuo y del ambiente sociocultural en el que se desenvuelve. **“Oír” y “comunicarse”** constituyen una integridad biopsicosocial que no puede fragmentarse. El resultado de esta actividad neurofisiológica permite la comunicación interindividual a través de la materialización de signos multimodales de una lengua de acuerdo con la convención propia de una comunidad lingüística.



¿SABIAS QUE LA SALUD AUDITIVA Y COMUNICATIVA HACE PARTE DE TU VIDA DIARIA?

La salud auditiva hace parte de la salud en general, se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en familia, en los centros educativos, en el trabajo, con los amigos, en el recreo y hasta en el descanso.



Es el resultado de un entorno propicio para el desarrollo, del amor y la aceptación; de la presentación de estímulos y del cuidado de los padres o cuidadores de los niños y niñas y los que se dispensa uno mismo, para el mantenimiento y desarrollo de capacidades funcionales; lograr todo lo anterior requiere de un contexto global que propicie los mecanismos y medios necesarios para la vida, la salud y el bienestar de una población.

¿CUAL ES LA INTERVENCIÓN DE LA SALUD AUDITIVA Y COMUNICATIVA EN LA DIMENSIÓN DE VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES DEL – PDSP 2012- 2021?

Alude a la determinación de políticas, correctamente interrelacionadas en un contexto, multifactorial, transectorial, intersectorial, interinstitucional y transdisciplinar de las inversiones económicas, culturales, ambientales y sociales que finalmente se reflejen en el desarrollo y bienestar colectivo.

La transformación positiva de los entornos, modos, condiciones y estilos de vida saludable, traducidos de manera concreta en bienes, servicios saludables e infraestructuras, ambientes tranquilos y saludables, son parte de la política; profundizar en la relevancia de los cambios bio-psico-sociales de la población en favor de la **salud auditiva comunicativa** expresados en conocimientos, actitudes y prácticas para ser adoptados por los distintos grupos poblacionales, principalmente desde la primera infancia, y en preparar a las entidades territoriales, instituciones y profesionales de la salud como piezas fundamentales para el proceso de cambio en los diferentes entornos como hogares /vivienda y comunidad, espacios público, organizaciones saludables; escuelas y universidades promotoras de la salud y servicios.

OÍDO Y AUDICIÓN SANA

El oído es el lugar donde muchas funciones complejas y delicadas se combinan para crear lo que llamamos audición, este sistema percibe sonidos audibles a través del conducto auditivo externo entre las frecuencias de 20 a 20.000 Hz. Una **audición sana** le permite al hombre, desarrollar y potencializar sus capacidades; la atención, percepción, identificación y discriminación auditiva son procesos cognitivos básicos que interactúan entre sí a lo largo del desarrollo evolutivo del niño estos procesos contribuyen a la adquisición de sistemas de comunicación primarios. Por otra parte, intervienen en el paso de aquellos sistemas de comunicación con valor lingüístico – signos lingüísticos y códigos lingüísticos.

En la estimulación sensorial, que tiene lugar dentro de las pautas de cuidado y atención de los padres/progenitores del bebé o infante, estos procesos están presentes y se desarrollan progresivamente de forma natural y espontánea, cuando los requisitos básicos (neurológicos, fisiológicos y lingüísticos) los procesos y dimensiones de la comunicación y del lenguaje se dan y funcionan correctamente



La experiencia sensorial y los periodos críticos son entidades inseparables cuando se habla de la adquisición de la primera lengua y desarrollo del lenguaje oral. La experiencia sensorial, en su modalidad auditiva, es fundamental en la adquisición de la lengua oral en los 3-4 primeros años de vida porque son ventanas temporalmente abiertas, que permiten la formación de sinapsis en presencia de estímulos adecuados. Cuando estas ventanas se cierran, hacia los 3-4 años de edad, el córtex ya está fijado en lo esencial (1).

1. BRUER, J.R. (2000). El mito de los tres primeros años. Barcelona: Paidós.

HÁBITOS Y CUIDADOS DEL OÍDO Y LA AUDICIÓN

El sentido del oído hace parte de la salud integral te permite escuchar todo lo que se encuentra a tu alrededor y te ayuda a mantener el equilibrio corporal. Por ello, debes poner en práctica los siguientes cuidados básicos.

CONDUCTAS PROTECTORAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS:

Mantener hábitos de higiene personal, baño corporal diario y lavado de manos, alimentación saludable y buena nutrición, actividad física y deporte.



En la etapa prenatal

Es importante que la futura madre este rodeada de cariño, amor y aceptación, se recomienda, tener una buena nutrición, descanso y tranquilidad; solicitar consejería genética en el caso de tener antecedentes hereditarios de trastornos auditivos en la familia y realizar las pruebas correspondientes.

Evitar el contacto con animales en condiciones de abandono o callejeros, también con personas que presenten enfermedades eruptivas como varicela, rubeola, sarampión etc. No consumir sustancias psicoactivas, tabaco, alcohol, ni exponerse a rayos X especialmente en el primer

trimestre de gestación. Acudir a los controles prenatales, conocer el grupo sanguíneo de la madre y el padre para tomar las medidas médicas necesarias en el caso de incompatibilidad sanguínea, no auto medicarse

Cumplir con el esquema de vacunación para mujeres embarazadas y estar atenta a los signos de alarma durante la gestación como sangrado, ruptura prematura de membranas, quietud del bebe y otras que le recomiende el obstetra.

En la etapa perinatal

Es importante que la madre este acompañada y asista al centro de atención para que el bebe nazca en las mejores condiciones higiénicas y de atención por personal debidamente capacitado, se recomienda estar alerta a los signos de alarma como parto estacionario o traumático; el recién nacido debe ser debidamente atendido en una unidad neonatal en caso de que no respire inmediatamente después de nacer o tenga falta de oxígeno, prematurez, incompatibilidad sanguínea, bronco aspiración, infección neonatal etc. y requiera apoyo ventilatorio en UCIN.





En la etapa postnatal

La valoración del Apgar es fundamental en esta etapa ya que en ésta se registran las alteraciones en el tamaño, forma y disposición de la oreja y del conducto auditivo externo; se recomienda iniciar la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y supervisar su correcta adaptación para evitar el uso de chupos y biberones y en consecuencia la otitis o los malos hábitos en la succión, deglución y masticación.

Acudir con los niños al control de crecimiento y desarrollo para la valoración de las etapas y brindar pautas adecuadas de estimulación. Cumplir con el esquema de vacunación para los niños hasta completarlo. Cumplir con el esquema de vacunación para los niños hasta completarlo.



PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN Y DE AUTOCUIDADO A LO LARGO DE LA VIDA

¡Aplica estos consejos!

Qué No debes hacer

- Introducir objetos extraños ni bastoncillos en el conducto auditivo externo
- Intentar extraer los tapones de cera, acude al especialista
- Sugerir o recomendar remedios caseros
- Hacer duchas o irrigaciones en el oído

- Aplicar sustancias en el oído sin prescripción médica
- Utilizar reblandecedores de cerumen sin indicación de un profesional, estas medidas resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo; eliminan el cerumen, pero también su capacidad protectora y antibacteriana.
- Aplicar agua oxigenada sin necesidad





- Extraer el agua del oído golpeando la cabeza
- Sumergirse o nadar en aguas contaminadas
- Poner gotas de leche materna u otras sustancias dentro del oído, es peligroso, causan infección severa y no quita el dolor de oído.
- Destapar los oídos soplando o tapando las fosas nasales, porque se obstruye la trompa de Eustaquio.
- Cuando sientas algún tipo de secreción o sangrado visita a tu otorrinolaringólogo y evita auto medicarte o ingerir cualquier medicamento recomendado

- No te expongas a ruidos de alta intensidad
- Ante la presencia de un cuerpo extraño en el oído no intentes sacarlo.

Qué SI Puedes hacer

- Extraer el agua del oído halando la oreja hacia abajo y afuera y dar fuertes saltos repetitivos en un solo pie.
- Ante la presencia de ruptura de tímpano o de otitis externa evite que le entre agua al oído, cúbralo con un algodón y vaselina antes de entrar a la ducha
- Destaparse los oídos bostezando abriendo y cerrando la boca exageradamente como cuando tiene mucha hambre.

- Evite la exposición constante a ruidos fuertes o continuos
- Trata de permanecer lo más alejado posible de detonaciones, explosiones y modula el volumen del sonido de bocinas, micrófonos y audífonos. Si es necesario utiliza tapones para amortiguar el ruido y proteger al oído.

- Ante la presencia de un cuerpo extraño acuda al servicio médico o aun profesional experto
- Ante la presencia de dolor, secreción, inflamación, resfriado común y otras afecciones respiratorias visita a tú médico o especialista del oído para evitar complicaciones auditivas, ya que la propia anatomía favorece las infecciones en el oído medio, sobre todo en los niños.

- Evita las contusiones en la cabeza y el oído. Si practicas algún deporte de contacto, toma las precauciones recomendadas para evitar daños, como algún equipo especial.

- Antes de someterte a cualquier cirugía otológica, consulta a dos médicos diferentes (opiniones o conceptos distintos) y la mejor opción de comunicación ofrecida.

- Evaluación de la Agudeza auditiva y de la comunicación efectiva
- Si eres adulto asiste cada a año a consulta médica para que te revise el oído y evalúen tu audición. Si padeces alguna enfermedad crónica o degenerativa como diabetes o hipertensión acude cada seis u ocho meses para que te realicen una audiometría.
- Favorecer el desarrollo normal del lenguaje y adquisición de la primera lengua en la primera infancia a través de estimulación adecuada, juegos rimas y canciones en diferentes entornos y programas sociales.
- Detección Temprana

Lleva a los niños a la valoración de la agudeza auditiva este examen se hace desde el nacimiento y debe repetirse cada año como mínimo hasta los 12 años.

Busca información sobre las rutas de acceso a servicios de salud auditiva y comunicativa y servicios de detección temprana o programas de conservación auditiva si trabajas en ambiente ruidoso para que te chequeen la audición cada año.

Informa a las autoridades competentes si tienes problemas con la atención y prestación de servicios para la salud auditiva.

Las pautas de autocuidado para conservar la audición son:



- Adopte comportamientos saludables empezando por casa: reduzca el mayor ruido posible para no interferir en el descanso y tranquilidad de los demás.
- Promueva los ambientes tranquilos en el ámbito escolar, laboral y de espacio público.
- No pite, solo se hace en caso de urgencia.
- Haga uso de elementos de protección personal para el ruido (protectores auditivos hechos a la medida).
- Use el reproductor musical solo una hora al día en un ambiente silencioso.
- No sobrepase un cuarto del dial en el volumen
- Evite usar auriculares dentro del oído.
- Autocontrole el tiempo de uso
- Autorregule el nivel de volumen

Protéjase del ruido

- Es esencial que los músicos usen protección de oídos.
- Cuando usa auriculares estéreo o escucha música amplificadas en un lugar cerrado como un automóvil, baje el volumen pida a los demás que hagan lo mismo. Si el sonido de un auricular puede escucharse por otros a 3 pies, el volumen es demasiado alto.
- Busque la especificación de ruido cuando compra equipo recreativo, juguetes para niños, artefactos del hogar, y herramientas eléctricas.



Elija los modelos más silenciosos, especialmente para equipos que usa a menudo o cerca de sus oídos como secadores de pelo. Si no hay especificación de ruido, puede contactar al fabricante y requerir esta información. (ASHA).

- Evite juguetes para niños que producen altos niveles de ruido. Esto es especialmente importante dado que los niños a menudo mantienen los juguetes cerca de sus oídos lo cual los expone a una amenaza adicional para el daño de audición.
- No se sienta cerca de parlantes en conciertos, festivales y eventos deportivos.
- Evite productores de ruidos tales como petardos (mechas de tejo) y armas.
- Si sospecha pérdida de audición consulte a un médico o especialista de oído y hágase evaluar la audición. La detección temprana puede evitar un daño grave así como los consiguientes desórdenes del habla en niños.
- Hay una creciente toma de conciencia de los peligros de pérdida de audición inducida por ruido para niños y adolescentes. El excesivo ruido puede afectar adversamente la audición, desarrollo del lenguaje, capacidad para aprender e interacciones sociales del niño.
- El Proyecto Decibeles Peligrosos es una campaña de salud pública diseñada para reducir la incidencia y prevalencia de la Pérdida de Audición Inducida por Ruido (NIHL, su sigla en inglés) y el zumbido de oídos cambiando el conocimiento, las actitudes y conductas de niños en edad escolar.

10 señales de pérdida de la audición

En Niños

- El niño oye bien la mayor parte del tiempo, pero en otras ocasiones no responde.
- Quiere subir el volumen de la televisión más que los demás miembros de la familia.
- Dice: "¿qué?" con demasiada frecuencia.
- El niño dirige uno de sus oídos hacia delante para escuchar, o se queja de que solo puede oír con su oído bueno.
- Baja su rendimiento escolar, o el profesor se da cuenta de que no escucha ni responde en clase como los demás niños.
- El niño se queja de que no escucha. Parece obvio, pero muchos padres asumen que el niño simplemente no está prestando atención



cuando en realidad se puede tratar de una pérdida de audición no diagnosticada.

- Parece que el niño no presta atención.
- Comienza a hablar más alto que antes.
- El niño le mira con intensidad cuando usted habla, como si estuviera concentrado, lo que puede indicar que está pendiente de signos visuales para interpretar el habla.
- Si tiene la sensación de que algo no va bien, pero no está seguro del motivo, no lo deje estar. Acuda al médico para que le remita al especialista y disipar así sus dudas.

En Adultos

- Parece como si las personas estuvieran hablando entre dientes. Dificultades para oír la televisión o le dicen que la televisión tiene un volumen demasiado alto.
- Dificultades para oír a alguien cuando le llama desde detrás o desde otra habitación.
- Dificultades para comunicarse en un grupo pequeño de personas, por ejemplo, en reuniones.
- Dificultades de comunicación en ambientes ruidosos, por ejemplo en un coche, un autobús o una fiesta.
- Una necesidad frecuente de pedir a las personas que repitan.
- Ya no oye el tictac del reloj, el agua corriendo o los pájaros cantando.
- Dificultades para oír el timbre de la puerta o el teléfono.
- Su familia, compañeros y amigos dicen que puede estar sufriendo una pérdida de audición.
- Tiene que leer los labios de las personas que le hablan.
- Siente que debe concentrarse realmente para oír a alguien hablar o susurrar.

Elaborado por: Nidia Isabel Molano Cubillos
Referente Nacional Salud Auditiva y Comunicativa
Subdirección de Enfermedades No transmisibles
Dirección de Promoción y Prevención
Ministerio de Salud y Protección social
Contacto: nmolano@minsalud.gov.co
Teléfono: 330 5000 extensión 1226