



---

## **CUIDADOS DE OIDO SECO**

- ❖ **MANTENER LOS OIDOS LIBRES DE HUMEDAD.**
- ❖ **SOLO DEBE ENTRAR AL OIDO LOS MEDICAMENTOS INDICADOS POR EL MEDICO.**
- ❖ **EVITE CUALQUIER REMEDIO CASERO O EMPIRICO, PUEDE DAÑAR SUS OIDOS.**
- ❖ **EVITE LOS DEPORTES Y ACTIVIDADES ACUATICAS.**
- ❖ **EVITE IR A SITIOS CON ALBERCAS, RIOS, O MAR, AL MENOS 3 MESES.**
- ❖ **EN CASO DE ASISTIR A ALBERCAS CON FAMILIARES, DEJARLES EN CLARO QUE PADECE ENFERMEDADES DEL OIDO Y QUE PODRIA RESULTAR PERJUCIAL SUMERGIR LA CABEZA EN AGUA.**
- ❖ **PARA BAÑARSE DEBERA CUBIR SUS OIDOS DE FORMA HERMETICA.**
- ❖ **USAR TAPON DE ALGODÓN Y CUBRIR CON VASELINA SOLIDA PARA IMPERMEABILIZAR EN CADA BAÑO, RETIRAR Y DESECHAR LOS TAPONES AL TERMINAR DE BAÑARSE, NO RECICLAR TAPONES.**
- ❖ **EN CASO DE USAR TAPONES DE SILICON DEBERA EXTREMAR LA HIGIENE Y LIMPIEZA DE LOS MISMOS PARA NO LLEVAR INFECCIONES AL OIDO.**
  - **LAVAR SUS TAPONES ANTES Y DESPUES DE USARLOS CON AGUA Y JABON**
  - **ENJUAGARLOS SOBRENADANDO EN AGUA OXIGENADA 10 MINUTOS ANTES DE USARLOS**
  - **EVITE ENJUAGAR O LIMPIAR CON ALCOHOL, YA QUE DEGRADA EL SILICON**
  - **SECAR PERFECTAMENTE CON PAÑO LIMPIO ANTES DE COLOCARLOS**
- ❖ **EVITE SIEMPRE EL USO DE TAPONES DE CERA, YA QUE ADHIEREN MUCHA SUCIEDAD.**
- ❖ **SI NO PIENSA MOJAR SU CABELLO AL BAÑARSE, BASTARA CUBRIR LA CABEZA Y OIDOS CON UN GORRO DE BAÑO DE HULE ASEGURANDO COMPLETAMENTE EL AREA DE LAS OREJAS.**
- ❖ **PUEDE SECAR EL AREA DE LOS OIDOS CON UNA SECADORA DE PELO, DESDE UNA DISTANCIA PRUDENTE (SOSTENER CON EL BRAZO COMPLETAMENTE ESTIRADO) Y MANTENER AL MINIMO O APAGADO EL AIRE CALIENTE, PARA EVITAR QUEMADURAS O LESIONES EN LAS OREJAS.**
- ❖ **MANTENGA EL RESTO DEL DIA SUS OIDOS DESTAPADOS Y BIEN VENTILADOS.**
- ❖ **NO DEJE TOMAR SUS MEDICAMENTOS COMO INDICADO. EN CASO DE SUSPURACION, DOLOR, COMEZON O MAL OLOR DE OIDO DEBERA LLAMAR AL DR. HUGO ALEJANDRO MARTINEZ ARCE INMEDIATAMENTE AL 4521454508 Y 4525192928.**
- ❖ **ACUDA A SU CITA CON EL DR. HUGO ALEJANDRO MARTINEZ ARCE CUANDO ESTE INDICADO.**