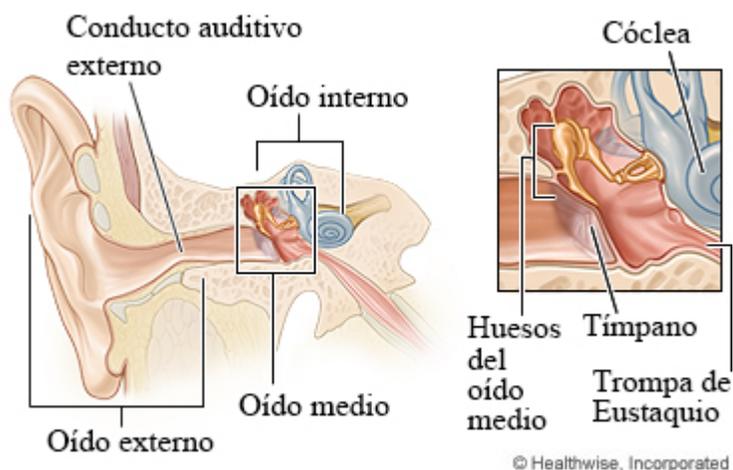


## Aprenda sobre sus oídos [Learning About Your Ears]



### ¿Qué hacen los oídos?

---

Sus oídos hacen posible que usted oiga. También son importantes para ayudar a mantener el equilibrio.

El oído está formado por el conducto auditivo externo, el oído medio y el oído interno. El oído medio está separado del conducto auditivo externo por el tímpano. El oído medio contiene los huesos conocidos como el martillo, el yunque y el estribo. El oído interno contiene la cóclea, que es el principal órgano sensorial de la audición. La trompa de Eustaquio se extiende desde el oído medio hasta la parte posterior de la nariz.

### Cómo funciona el oído

- Las ondas sonoras entran al oído a través del conducto auditivo externo y golpean el tímpano.
- El tímpano vibra y las vibraciones se mueven a los huesos del oído medio.
- En respuesta, los huesos del oído medio vibran, amplificando el sonido y enviándolo al oído interno.
- Las vibraciones sonoras hacen que el líquido en el oído interno se mueva, lo que dobla diminutas células de pelo (cilios auditivos) en la cóclea.
- El movimiento de los cilios auditivos genera impulsos nerviosos que viajan a lo largo del nervio coclear hasta el cerebro y se interpretan como sonido.

### ¿Qué problemas pueden ocurrir con los oídos?

---

Los problemas de oídos pueden incluir:

- Infección del oído medio (otitis media).
- Hinchazón o infección del conducto auditivo externo (otitis externa aguda).
- Acumulación de líquido detrás del tímpano (otitis media con derrame).
- Pérdida de audición.

- Laberintitis y vértigo posicional paroxístico benigno (BPPV, por sus siglas en inglés), que son problemas en el oído interno. Pueden causar vértigo. El vértigo le hace sentir como si estuviera dando vueltas o giros.
- Tinnitus, que ocurre cuando tiene zumbidos (o un rugido, siseo o tintineo) en los oídos.
- Ruptura del tímpano. Esto es un desgarramiento o una perforación en la membrana del oído medio.

## ¿Cómo puede prevenir los problemas de oídos?

---

- Suéñese la nariz suavemente.
- Mantenga el champú y jabón fuera del conducto auditivo. Estos productos pueden causar picazón, la cual puede confundirse con una infección del oído debido a la necesidad de rascarse o jalarse las orejas.
- No inserte en el canal auditivo hisopos de algodón, pinzas para el pelo ni otros objetos (especialmente si son agudos).
- Limite o evite la exposición a música a alto volumen, herramientas eléctricas, disparos de armas y maquinaria pesada. Use tapones u orejeras protectoras para los oídos si no puede evitar los ruidos fuertes.
  - Evite el uso de tapones para los oídos muy a menudo o por demasiado tiempo. Pueden irritar los oídos.
  - No use papelitos enrollados ni bolitas de algodón. No funcionan bien.
- No fume ni permita que otros fumen a su alrededor. Fumar puede aumentar la probabilidad de problemas del oído. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.
- Si usa audífonos, asegúrese de seguir cuidadosamente las recomendaciones para limpiarlos y almacenarlos.

---

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.