



No olvide vigilar sus oídos

Las orejas funcionan de tal forma que la cera que sobra es eliminada.

Un nuevo informe de la Academia Americana de Otorrinolaringología detalla el abecé de la limpieza de los oídos y confirma que todo lo que nos enseñaron debe ser revisado. **Empezando por el hecho de que la cera no es mala y los hisopos o copitos de algodón no son los mejores aliados para mantenerlos saludables.**

Los beneficios de la cera

Puede no ser del todo amigable a la vista, pero la cera, como los mocos, cumple una función importantísima. Lubrica y les da protección a los oídos contra bacterias, hongos y hasta insectos. **Cuando nos colocamos un hisopo solemos empujarla, bloqueando por completo el canal.**

Cuándo preocuparse

- Si sentimos dolor o la sensación de que están tapados.
- Si perdemos la audición aunque sea parcialmente.
- Si sentimos un zumbido o cualquier ruido molesto.
- Si pican o producen olor. O si tosemos y duele.

Cómo limpiar los oídos

Como bien dijimos antes, los hisopos no son la mejor herramienta. De hecho, el bloqueo que causa al acumular la cera es una de las principales causas de la pérdida de audición. **Las orejas funcionan de tal forma que la cera que sobra es eliminada, siempre y cuando se encuentren saludables.** Así que en esos casos, alcanza con mantener los excesos limpios con una toalla para que no se bloquee el canal, sin insertar nada en el oído.

Si bien lo mejor es consultar a un médico que puede remover de forma manual y efectiva el bloqueo, **hay algunos métodos caseros como colocar gotas de aceite de bebé, glicerina o gotas especiales para oídos que se compran en las farmacias para quitar el exceso.**

La Nación (Argentina)