

## **Cómo proteger a los niños pequeños de la pérdida auditiva-**

Livia Powers: Y ahora que ya hemos terminado con el recorrido del Zoom, vamos a dar inicio a este seminario y les voy a presentar a nuestra distinguida colega Alejandra Ullauri.

Alejandra Ullauri: Muchas gracias, Livia. Y buenos días, buenas tardes a todos. Gracias por acompañarnos el día de hoy. Mi nombre es Alejandra Ullauri, soy audióloga. Obviamente, hablo español, es mi primer idioma. Estoy en Chicago y participo en el Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad (NCHBHS, sigla en inglés) como experta en exámenes auditivos. El día de hoy vamos a tratar la prevención de las pérdidas auditivas. Es uno de mis temas favoritos y les voy a contar todo al respecto y el por qué es un tema tan importante.

Así que, de nuevo, gracias a todos por acompañarnos. En el transcurso de la presentación, como dijo Livia, por favor, pongan sus preguntas. Livia nos va a ayudar manteniendo un récord de estas preguntas y luego, al final, podemos tomar algunas de estas preguntas. Como les dijo también Livia, si tienen alguna duda, por favor, compártanla porque podemos ir clarificando, aclarando cosas conforme avanzamos. Así que, de nuevo, gracias por estar aquí.

Primero vamos a empezar con el tema de que todos compartimos la visión de la Organización Mundial de la Salud y es que queremos vivir en un mundo en el que ninguna persona sufra pérdida de la audición por causas prevenibles. Esa es la razón por la que el día de hoy todos estamos aquí. Porque hay muchas pérdidas de la audición que se pueden prevenir. El sentido del oído es un aspecto clave del funcionamiento en todas las etapas de la vida. Desde que nacemos, conforme crecemos y continuamos en nuestra trayectoria. Las pérdidas auditivas, si no las diagnosticamos, pueden tener efectos negativos a largo plazo en los niños.

Ya sea en el desarrollo del lenguaje, en las relaciones sociales, en el comportamiento o en la educación. Es por eso que ponemos muchos recursos y muchos esfuerzos para poder detectar y reconocer a estos niños que tienen una pérdida auditiva. Así podemos ayudarles a acceder a los servicios que necesiten. Pero de igual manera, necesitamos poner los mismos esfuerzos y los mismos recursos para prevenir que las pérdidas auditivas se den. Porque, como vamos a aprender el día de hoy, muchas de ellas pueden ser prevenibles.

Esta tarde, dependiendo de dónde nos acompañen, esta mañana o esta tarde vamos a aprender acerca de cómo proteger la audición de los niños. Esperamos que después de esta sesión, los participantes puedan mencionar cinco formas de proteger la audición en los niños pequeños. También puedan mencionar tres cosas que pueden proteger la audición cuando estamos en lugares ruidosos. Y puedan describir los ocho factores de protección para tener siempre una buena salud auditiva y una buena salud del oído.

Para cumplir nuestros objetivos vamos a discutir en detalle la prevención de la pérdida auditiva, hábitos saludables para la audición y para los oídos y los recursos que tenemos disponibles para los programas de Head Start. Así que vamos a empezar con algunas estadísticas que nos van a ayudar a comprender mejor la magnitud del problema. Los CDC (Centros para el Control y la

Prevención de Enfermedades) estima que, al nacer, casi dos bebés de cada 1,000 bebés que nacen vivos, nacen con una pérdida auditiva.

Aquí viene la parte importante. El 50% de estos niños que nacen con una pérdida auditiva, esa pérdida auditiva se debe a factores genéticos, pero el otro 50% se debe a factores adquiridos. Esos son los factores que tenemos que tomar en cuenta porque esas son las pérdidas auditivas que podemos prevenir. Entonces, con estas estadísticas sabemos que la mitad de los niños que nacen con pérdida auditiva no tenían que tener esa pérdida auditiva. Esas pérdidas auditivas se podían haber prevenido.

Y de eso vamos a hablar el día de hoy. También sabemos que cuando los niños entran al sistema escolar, más o menos 5 o 6 años, para ese entonces estas estadísticas casi que se han duplicado. Y de ahí, las cosas continúan empeorando. Sabemos, se estima que en la edad escolar entre los 6 y 19 años, alrededor del 15% de niños tienen algún grado de pérdida auditiva. Y muchas de estas se pueden prevenir.

Así que ahora vamos a hablar en detalle de cómo podemos prevenir las pérdidas auditivas en la infancia. Vamos a enfocarnos en cinco puntos primordiales. Debemos prevenir las infecciones maternas. Es decir, las infecciones intrauterinas que pasan durante el embarazo. Debemos prevenir la malnutrición durante el embarazo. Tenemos que prevenir las infecciones de oído, las infecciones virales o bacterianas, las lesiones en la cabeza o las lesiones en los oídos y la exposición a ruidos muy fuertes.

Estos cinco factores nos van a ayudar a prevenir las pérdidas auditivas. Y ahora vamos a ir en detalle en cada uno de estos factores. Primero, vamos a prevenir las infecciones y la malnutrición durante el embarazo. ¿Por qué es tan importante prevenir estas infecciones? Porque si la madre se infecta durante el embarazo, puede pasar la infección al bebé que lleva en el vientre. Y estas infecciones pueden causar pérdida auditiva.

De lo que estábamos hablando antes que, al nacer, los niños que nacen con pérdidas auditivas, el 50% son por factores o causas genéticas, el otro 50 por factores adquiridos. De ese 50, el 40% son por causas de enfermedades virales. Es decir, infecciones virales durante el embarazo. Es primordial que prevengamos las infecciones virales durante el embarazo. ¿De qué infecciones estamos hablando? De la toxoplasmosis, la rubeola, el citomegalovirus, el virus del herpes tipo uno y tipo dos, el VIH, el virus de coriomeningitis linfocítica, el virus de Zika y sífilis.

Pero en esta diapositiva quiero resaltar el número tres, que es el citomegalovirus. Porque el citomegalovirus es una infección muy común, que muchas personas pueden estar infectadas y no tener síntomas. El problema es cuando la madre se infecta por primera vez durante el embarazo o se reinfecta durante el embarazo. Entonces, tenemos que prevenir la infección del citomegalovirus durante el embarazo porque esta infección es la más común y la que causa mayor defectos en los bebés al nacer en los Estados Unidos. Y se van a sorprender lo fácil que es disminuir el riesgo de infección.

Se estima que alrededor de uno de cada 200 bebés nacen infectados por el citomegalovirus. Y de esos, uno de cada cinco va a tener efectos en su salud a largo plazo, en su vida. También tenemos que prevenir la malnutrición materna durante el embarazo porque la nutrición de la madre tiene un impacto en el peso del recién nacido y en su salud en general. Sabemos que el bajo peso al nacer pone al recién nacido en riesgo de desarrollar una pérdida auditiva. Entonces, ¿cómo vamos a prevenir las infecciones y la malnutrición durante el embarazo?

Bueno, la primera es mantener una buena higiene materna. Y esto es supersencillo. Lavarse las manos con frecuencia. Como les dije, el citomegalovirus es una infección que es muy común. Mucha gente puede estar infectada y no tienen síntomas. Entonces, no sabemos. Entre estos, muchos niños pueden estar infectados. Entonces, hay que evitar el contacto con la orina o la saliva de un niño porque eso puede contener mucho virus.

Puede tener una carga viral antes, si el niño está infectado, pero no demuestra síntomas, entonces, nadie sabe de su infección. Es importantísimo que las madres embarazadas que tengan niños pequeños en casa o que cuiden de otros niños, es importantísimo que se laven las manos después de cambiar los pañales. Y que eviten compartir cucharas, tenedores, vasos o comida con otros niños. Porque puede haber mucha carga viral en la saliva de los niños, si ellos estuvieran infectados.

Para prevenir la infección de toxoplasmosis es importantísimo que las madres embarazadas no tengan contacto ni limpien la caja o hagan el aseo a la caja de heces de un gato. Entonces, estas son prácticas muy sencillas que disminuyen significativamente el riesgo de infección. Como les dije antes, es superimportante disminuir el riesgo de infección, ya sea por primera vez o de reinfección durante el embarazo. Porque si la madre le pasa durante el embarazo al bebé en el vientre el citomegalovirus, el bebé puede nacer con importantes problemas de salud que se mantendrán a largo plazo en la vida del niño.

En cuanto a la nutrición materna, es importantísimo que las madres tengan acceso a atención prenatal y tengan acceso a consejos de cómo mantener una nutrición equilibrada o balanceada. Tenemos muy buenos recursos para ayudar a las familias en la en la página web del ECLKC (Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia). Me imagino que muchos de ustedes están familiarizados con la página web. Si no, ustedes van a recibir, al final de esta presentación, una hoja con enlaces activos que, si hacen clic en el enlace, les llevará a estos, a cada uno de estos recursos que estamos compartiendo con ustedes. Entonces, ustedes pueden ver ahí qué servicios hay disponibles para mantener la buena salud de las madres que están en embarazo.

La segunda que habíamos dicho, el segundo tipo de prevención del que habíamos hablado era prevenir las infecciones de oído. La otitis media se refiere a una inflamación o infección del oído medio. La otitis media es la causa más común por la que los niños visitan al pediatra. Las otitis media son extremadamente comunes en los niños pequeños. Y tenemos muchos tipos de otitis media. Desde aguda hasta otitis media crónica. Y la otitis media se refiere a líquido o moco que viaja y llena el oído medio.

Ahora, en esta diapositiva les quiero explicar el por qué la otitis media es tan común en los niños pequeños. Como ustedes pueden ver, ustedes ven aquí, la oreja y de ahí ven el conducto auditivo que llega al tímpano. Y detrás del tímpano tenemos el oído medio. El oído medio se conecta por este tubo, que se llama la Trompa de Eustaquio, se conecta a la parte de atrás de la nariz. Por este tubo es que podemos igualar la presión cuando volamos en un avión o cuando subimos en un elevador a un edificio muy alto, podemos igualar la presión de nuestros oídos.

Cuando somos pequeños, la anatomía de la cara es diferente. Y este tubo, en vez de estar inclinado hacia abajo, como está en un adulto, es un tubo que está más horizontal. Y eso hace que si el niño se llena de congestión y moco en la nariz, entonces, ese moco es como que tuviera una autopista hacia el oído medio. Y el moco, poco a poco, llena el oído medio. Y cuando está ahí, causa una pérdida auditiva porque las ondas de sonido ya no pueden viajar como antes y llegar al oído interno.

También, si este moco se sienta y permanece en el oído medio por mucho tiempo, entonces, es el lugar perfecto para que crezcan bacterias y de ahí se dan las infecciones de oído. Entonces, esta es la razón porque los niños pequeños son muy propensos a las infecciones de oído medio, a la otitis media. Ahora, conforme el niño llega, más o menos, a los 5 o 6 años, la anatomía de la cara ya ha cambiado y este tubo ya no es tan horizontal como era antes y es más inclinado hacia abajo. Entonces, por gravedad, es más difícil que el moco de la nariz suba hacia el oído medio. Entonces, aunque también vemos otitis media en los niños más grandes y en los adultos, ya no son tan comunes como son en los niños pequeños.

¿Cómo vamos a prevenir la otitis media? Bueno, primero, la lactancia materna es un factor de protección muy importante contra la otitis media, especialmente en los primeros años de vida. También es un factor importante en la prevención de la otitis media crónica porque la otitis media crónica es una secuela de la otitis media. Entonces, cuando prevenimos la otitis media, también prevenimos todas las complicaciones que una otitis media crónica puede traer. Como, por ejemplo, pérdida de la audición.

Aquí tenemos también muchos recursos en la página web de ECLKC, como consejos para la lactancia materna y lactancia materna y nutrición infantil. Entonces, por favor, saben, si tienen tiempo, revisen estos documentos que tienen gran información. Otra forma de prevenir las infecciones de oído es practicar una buena higiene de los oídos. Entonces, es importante evitar el uso de cotonetes de algodón en el oído. Evitar introducir ningún tipo de líquidos o remedios en el oído. Y no debemos usar remedios caseros para aliviar los problemas de oído.

También debemos evitar el consumo de tabaco. Cuando los niños consumen tabaco de forma pasiva, lo que esto significa no es que el niño fuma, sino que el niño está expuesto al humo del tabaco de los cigarrillos. Esto es un factor de riesgo porque pone al niño en riesgo de desarrollar otitis media. Y esto es algo que podemos prevenir si evitamos que los niños estén expuestos de forma pasiva al humo del tabaco. El consumo de tabaco o cigarrillos está relacionado con enfermedades crónicas y con la pérdida de audición. Entonces, si disminuimos o evitamos el consumo del tabaquismo, entonces, estamos también disminuyendo los riesgos de estas otras complicaciones.

Debemos evitar usar remedios caseros porque éstos, en vez de causar alivio, pueden causar más daño y complicaciones. No utilice ningún tipo de terapia de velas para limpiar los oídos. No aplique aceites calientes o zumos de alguna planta para tratar las enfermedades de oído. Ni tampoco busque ayuda de personal que no esté preparado o que no sean profesionales médicos. Evite utilizar los cotonetes. El uso de cotonetes puede irritar el canal auditivo y esta irritación puede dejar una puerta abierta a las infecciones.

También los cotonetes pueden empujar la cerilla hacia dentro, causando tapones de cera. Entonces, no introduzca cotonetes ni ningún tipo de herramientas o lápices o nada de eso en el dentro del oído. Es mejor buscar ayuda médica inmediata si tiene problemas de resfriados comunes que pasan muy, muy a menudo, si el niño reporta dolor de oído. Si, tal vez, reporta la sensación de presión en los oídos, tal vez usted puede ver secreción en los oídos, sangrado en los oídos o si tiene alguna duda sobre si el niño tiene una pérdida auditiva, es mejor buscar atención médica de profesionales capacitados.

¿Cómo podemos prevenir las infecciones virales y bacterianas? Aquí quiero aclarar algo. En el primer slide, en la primera diapositiva, perdón, hablamos de cómo prevenir las infecciones maternas. Es decir, cómo prevenir infecciones que le pasan a la madre durante el embarazo y que puede pasar al bebé en el vientre. Es decir, la madre puede infectar al bebé en el vientre. Ahora, en esta sección de la presentación vamos a hablar de cómo prevenir infecciones virales y bacterianas que nos pueden pasar a cualquiera de nosotros a lo largo de la vida, desde que nacemos, conforme van pasando los años.

Entonces, este tipo de infecciones nos pasan a los individuos directamente, que es diferente de las infecciones de las que hablamos al principio, que estábamos hablando de infecciones que le pueden dar a la madre y, de ahí, la madre pasarle al bebé dentro del vientre. Este tipo de infecciones que pueden causar pérdidas auditivas son la rubéola, la meningitis, las paperas y el sarampión. Entonces, es muy importante que prevengamos de estas infecciones. ¿Y cómo lo vamos a hacer? Accediendo a vacunas.

Tenemos mucha suerte que existen vacunas para prevenir la rubéola, la meningitis, las paperas y el sarampión. Entonces, accediendo a las vacunas, podemos también prevenir las pérdidas auditivas. Aquí tenemos muchos recursos que están en la página web de ECLKC. Entonces, tenemos recursos sobre los bebés y las vacunas, las vacunas y el desarrollo de los niños y también sobre el manejo de enfermedades infecciosas.

Ahora vamos a hablar de cómo prevenir las lesiones en la cabeza o en los oídos. Tenemos que prevenir las caídas y los golpes a la cabeza. Ya sea porque estos golpes o caídas pueden causar lesiones graves a los oídos o a la cabeza. Por ejemplo, no se debe abofetear a los niños sobre los oídos. Si esta es una forma de castigo, esto puede tener no solo efectos psicológicos a largo plazo de por vida en los niños, pero también puede causar perforaciones del tímpano y abrir la puerta a la posibilidad de otitis media, infecciones y pérdidas auditivas.

¿Cómo podemos prevenir estas lesiones a la cabeza o a los oídos? Superimportante que los niños y los adultos usemos cascos cuando los niños van en un triciclo o cuando vamos en

bicicleta. No se puede abofetear a los niños sobre la oreja y tampoco introducir objetos en el oído del niño. Los cotonetes pueden causar terribles daños porque cuando uno le mete el cotonete al niño, si por "x" razones el niño se mueve abruptamente, ese cotonete puede perforar el tímpano y causar daños significativos al sistema de audición.

¿Cómo podemos prevenir las caídas? Primero, cuando los niños están en el baño, tenemos que vigilarlos constantemente. Podemos también instalar protecciones, seguros en las ventanas superiores para evitar caídas. Podemos también utilizar barreras en la parte superior y en la parte inferior de las escaleras. Y es superimportante usar el cinturón de seguridad si el niño está en una silla o en un coche. Aquí tenemos varios recursos que queríamos compartir con ustedes.

¿Cómo podemos promover el juego en el patio o en el parque de una forma segura? ¿Cómo podemos asegurarnos que cuando los niños se transportan de un lugar a otro, lo hagan de forma segura? ¿Cómo podemos mantener nuestros hogares seguros para evitar caídas o golpes en los niños?

Las siguiente y la última sección. En esta sección vamos a hablar de cómo evitar o prevenir la exposición a sonidos muy fuertes. Las pérdidas auditivas inducidas por el ruido tienen un factor acumulativo. Esto les quiero explicar porque es muy importante. Cuando estamos expuestos a mucho ruido, ya sea porque fuimos a un concierto o porque fuimos a un estadio, uno no necesariamente nota una pérdida auditiva al día siguiente. Pero cada exposición cuenta y esas exposiciones se siguen acumulando. Y eventualmente-- perdón. Disculpas.

Y eventualmente, esas exposiciones pueden causar un daño permanente en el oído, en la audición. La pérdida de audición que es producida por estar expuestos a ruidos muy fuertes, lamentablemente, es irreversible. No hay nada que podamos hacer al respecto. Pero lo más importante que debemos recordar es que 100% prevenible. Entonces, si cuando vamos a asistir a lugares que hay mucho ruido, si usamos protección auditiva, podemos todavía disfrutar de estos eventos, pero proteger nuestros oídos a la vez. Recuerden que cada exposición cuenta y se suman y se van acumulando. Y esta acumulación causa un daño irreversible a la audición.

Es importante que las familias sepan que todos los instrumentos musicales pueden causar daños a la audición, si estos se tocan a niveles de volumen muy fuerte y por periodos de tiempo muy largos. Entonces, ¿cómo podemos prevenir las pérdidas auditivas causadas por la exposición a ruidos muy fuertes? Primero tenemos que bajar el volumen. Reducir la exposición al sonido, especialmente cuando escuchamos dispositivos de audio personal.

Es decir, si nos ponemos audífonos y en nuestro teléfono ponemos música y oímos música muy fuerte. Es importantísimo que escuchemos a menos de 80 decibeles. Algunos dispositivos de estos, como los teléfonos, tienen, a veces, sistemas de seguridad para que el volumen no suba, pero si usted no está segura que su teléfono o su tableta tiene estos seguros, una regla general es que debemos escuchar a un volumen por debajo del 60% del rango del volumen. Es decir, si el rango del volumen es este, podemos usar ese volumen del 60% para abajo.

Entonces, también tenemos que disminuir el tiempo en el que estamos oyendo música o estamos expuestos a estos dispositivos a niveles muy altos. Esto es superimportante y tal vez ustedes lo van a encontrar tan sorprendente como me pasó a mí. La Organización Mundial de la Salud calcula que más de 1,000 millones de jóvenes, 1,000 millones, corren el riesgo de sufrir una pérdida de audición permanente. Sin darse cuenta. Simplemente por escuchar música a alto volumen durante largos periodos de tiempo.

Así que debemos evitar los sonidos y los ruidos fuertes. Reduzca al mínimo el tiempo que usted está en lugares ruidosos. Tenemos que reducir el tiempo que nuestras familias están en lugares muy ruidosos. Limitar el tiempo que usamos dispositivos de audio personales. Y si por "x" razones tenemos que ir a lugares ruidosos, debemos usar protección y debemos tomar descansos. Entonces, es importante que usted tome, haga pausas periódicas. Si está en un lugar ruidoso, trasládese a un lugar más tranquilo y tome descansos en distintos lapsos de tiempo.

Utilice protección auditiva. Es superimportante. Estos protectores auditivos que ustedes ven en la foto, vienen en tamaños tan pequeñitos que bebés los pueden usar. Entonces, nadie es muy chiquito para usar protección auditiva. Es importante usar protección auditiva cuando vamos al cine. Los cines pueden ser terriblemente ruidosos. Cuando vamos a carreras de carros. Cuando vamos a eventos deportivos. Los estadios pueden ser supersuperaltos. Entonces, es importante usar protección auditiva.

Cuando vamos a espectáculos de juegos pirotécnicos. O cuando vamos a conciertos o festivales de música. Los niños pequeños pueden usar orejeras como las que tenemos en la foto. Como les dije, estas orejeras vienen tan pequeñitas que se pueden usar en bebés. Y los niños más grandes pueden usar los tapones que se pueden comprar en la farmacia.

Los tapones para los oídos y las orejeras nos ayudan a proteger nuestros oídos de ruidos que son nocivos y nos dan la oportunidad de seguir disfrutando de estas actividades sin exponer nuestros oídos. Quería demostrarles cómo se usan los tapones. Estos tapones son como de una esponjita y se pueden comprar en la farmacia. Usted primero enrolla el tapón hasta que le haga superdelgadito, jala la oreja como el niño lo está haciendo en esta foto, inserta el tapón y de ahí sostiene el tapón por un corto lapso de tiempo, mientras la esponja se expande y sella totalmente el conducto auditivo.

Tenemos que enseñarles a nuestros hijos y a los niños con los que trabajamos sobre las ventajas de usar protectores auditivos y sobre los efectos nocivos que tiene el ruido. Hay muchos momentos en los que podemos compartir esta información con los niños. Hay una página web del departamento de salud que se llama "El mundo es muy ruidoso". Y tienen excelente información, en inglés y en español.

La información que ellos tienen está dirigida un poco más a niños de 8 años para arriba, pero la información que está dirigida a los padres, a las familias, es muy importante y da muchas pautas de qué se puede hacer. Una para enseñarles a nuestros hijos de esto porque, acuérdense, no es que los riesgos solo son cuando son pequeños. Todos estamos en riesgo de perder la audición si no protegemos nuestros oídos.

Ahora, vamos a ver este video. Y lo que este video resalta es que a veces pensamos que solo la gente que vive en las ciudades grandes están expuestos a los ruidos de la ciudad, trenes, las ambulancias. Y, en sí, el ruido de lo que significa vivir en una ciudad grande. Y a veces pensamos que la gente que vive en zonas más rurales tiene una vida tan tranquila y no hay ruido ni nada de eso. Y la verdad es que en lugares como las granjas pueden ser lugares extremadamente ruidosos. Entonces, en este video lo que tratan de enseñar es que aún en lugares donde no nos imaginamos, tenemos que siempre pensar cómo podemos protegernos y proteger a nuestras familias de la exposición al ruido.

Ahora, voy a poner el video, pero denme dos segunditos porque el video está en inglés, pero vamos a poner subtítulos en español. Entonces, por favor, esperen dos segunditos mientras.  
[Inicio del video]

[Canto de gallo]

[Sin audio]

OK, veamos si funcionó.

[Mugido]

[Audio en inglés] [Fin del video]

Mil disculpas, espero que hayan disfrutado del video porque creo que transmite un mensaje muy importante. Es que todo el tiempo tenemos que estar conscientes y pensando en que hay muchos lugares en los que podríamos estar expuestos a ruidos y que tenemos que siempre pensar en cómo proteger la audición porque la exposición al ruido tiene un factor, como les dije, acumulativo. Aquí hay algunos consejos de cómo podemos mantener nuestros hogares libres de ruido. Primero saber, mantener el volumen de la televisión, los videojuegos o la música más bajo. Especialmente si no estamos disfrutando de eso.

Por ejemplo, si nadie está viendo a la televisión, podemos apagar la televisión. Podemos también, si vamos a comprar electrodomésticos nuevos, estos electrodomésticos tienen información sobre el nivel de ruido que podrían producir. Entonces, es algo en lo que podemos ponerle atención a eso. También podemos tener disponibles tapones de oído, así que no es algo que nos coge de sorpresa de que no teníamos cómo protegernos la audición. Entonces, tener tapones de oídos siempre disponibles con nosotros es una buena costumbre. Es un buen hábito.

Quiero recordarles tres reglas de oro. Que no se olviden. Si se olvidan mucha información de la que recibimos el día de hoy, no se olviden de esto. Primero, para disminuir la exposición a ruido, la primera estrategia es bajar el volumen. La segunda estrategia es alejarse del ruido. Aumentar la distancia entre uno y la fuente del ruido. Y número tres, utilizar protección auditiva todo el tiempo que estamos expuestos a ruidos muy fuertes.

Recuerden, hay ocho cosas que nos ayudan a proteger la audición, especialmente en los niños. La salud materna y la nutrición de la madre, la higiene materna, la lactancia materna, la higiene adecuada de los oídos. Proteger a los niños contra golpes o caídas que puedan causar lesiones importantes a la cabeza o a los oídos. Evitar la exposición al ruido. Acceder a las vacunas que tenemos disponibles. Y siempre tener una buena alimentación.

Recuerden que muchas de las pérdidas auditivas se pueden prevenir. Así que, con esto, podemos abrir a las preguntas. Si alguien, tenemos tiempo, por favor, si tienen algunas preguntas, ahorita podemos tomarlas.

[Inglés]

Livia: Muchas gracias, Alejandra. He aprendido mucho hoy día y estoy segura que nuestras compañeras aquí también han aprendido bastante hoy. Sí, hemos recibido algunas preguntas por interno. Voy a leerlas a continuación.

Alejandra: Muchas gracias, Livia.

Livia: Una de ellas es, ¿cómo recomienda que nos limpiemos los oídos? ¿Está bien si usamos peróxido?

Alejandra: Esa es una excelente pregunta. Y la mejor respuesta es que no necesitamos limpiarnos los oídos. El conducto auditivo tiene un sistema de autolimpieza. La cerilla, primero, es normal. Está ahí para proteger al tímpano. La cerilla se vuelve un problema cuando se acumula y se hacen tapones de oído, tapones de cera que obstaculizan el sonido y pueden causar dolor y pueden causar zumbido y varias cosas. Y ahí tienen que ser, saben, se tienen que sacar los tapones de cera. Eso lo tiene que hacer un profesional de la salud.

Pero no necesitamos limpiarnos los oídos. El conducto auditivo tiene, como les dije, un sistema de autolimpieza donde la piel del conducto auditivo rota hacia afuera, trayendo la cera hacia afuera. Si insertamos cotonetes o los hisopos, lo único que hacemos es, a veces, una, si limpiamos la cera, le estamos diciendo al organismo que produzca más cera. Porque la cera está ahí para proteger al oído. Y la otra es que a veces podemos causar irritación de la piel del conducto auditivo y abrir la puerta a una enfermedad, a una infección.

Entonces, no se recomienda la limpieza de oídos. Sin embargo, si uno tiene duda de que tal vez la cera se ha estado acumulando hasta que se ha hecho un tapón de cera, entonces, como vimos en uno de los *slides*, busque atención de profesionales de la salud. Es importantísimo ver profesionales para que ellos le puedan remover las ceras, de ser necesario y lo puedan hacer de forma segura, sin causar daños o dejarla como les dije la puerta abierta a infecciones.

Gracias, Livia, esta es una excelente pregunta.

Livia: Muchas gracias por la información. Muy importante. Otra pregunta que tenemos es, ¿recomienda un tipo de tapones en especial o no importa que tipo de tapones se use?

Alejandra: De nuevo, otra excelente pregunta. Para los niños pequeños, las orejeras son el mejor tipo de protección porque ellos tienen los canales auditivos muy chiquiticos. Entonces, los tapones convencionales que podemos comprar en la farmacia son difíciles de usar en los canales de los niños pequeños. Entonces, para ellos tenemos las orejeras. Como les dije, esas se pueden comprar, vienen en tamaños pequeños para la cabeza pequeña de un bebé.

Los niños más grandes pueden usar los tapones de esponjilla que hay en las farmacias. Y en las farmacias hay varios tipos. La verdad, yo no creo que hay una recomendación específica de qué tipo. Lo importante es utilizarlos bien. Es decir, introducirlos bien. Que queden en el canal auditivo, que estén bien colocados en el canal auditivo. Que sellen el canal auditivo. Entonces, que, solo cuando se los utiliza bien, ofrecen buena protección.

Livia: OK, muchas gracias. Muy buena recomendación. Y la última pregunta que tenemos aquí es, mi hijo tiene tubos de ventilación, ¿debería ir a un médico de atención primaria o a un médico especialista en oídos, nariz y garganta?

Alejandra: Esa es una muy buena pregunta. Primero, si el niño tiene tubos de ventilación, probablemente ya está bajo el cuidado de un especialista de oídos, nariz y garganta. Entonces, la recomendación es que continúe yendo al especialista de oídos porque seguramente él es el especialista que colocó los tubos de ventilación. Si su hijo no-- si los niños no tienen tubos de ventilación y hay algún tipo de preocupación, si tienen dolor de oído o si se ve algún tipo de supuración o secreción, entonces, pueden ver al pediatra o al médico familiar primero y el médico familiar puede, una; o tratar eso o decidir si necesitan ver a un especialista en oídos, nariz y garganta.

Muchas gracias, Livia. Otra excelente pregunta.

Livia: Claro que sí, Alejandra. Muchas gracias por tus recomendaciones. Y quiero decirles a las personas que se han unido hoy que si tienen más preguntas, por favor, escribanos a MyPeers. O puede mandar un correo electrónico a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info). Voy a ponerlo aquí en nuestra casilla de chat.

Ahora podemos pasar a la siguiente diapositiva. Sí, la evaluación. Muchas gracias. Quiero decirles que al terminar esta reunión, se va a apagar automáticamente, pero ustedes no lo cierran. No se salgan de esta reunión. Porque una vez que se cierra automáticamente, ustedes van a recibir un enlace a la evaluación. Una vez que lo reciban, por favor, presionen el botón de continuar para abrirlo. Y en ese momento, ustedes podrán ver un URL que les permitirá acceder, descargar, guardar e imprimir su certificado.

[Inglés]

Sí, Alejandra, aquí veo una pregunta. Muchas gracias. ¿Cómo se puede realizar una prueba de audición a un niño de 1 a 2 años? ¿Es recomendable que sea un especialista?

Alejandra: Esa es una excelente pregunta. Hay varios tipos de pruebas. Entonces, hay pruebas que son para detectar la posibilidad de una pérdida auditiva. Esos son las pruebas que se realizan en los programas de Head Start. Y hay un protocolo que se sigue que si el niño no pasa la prueba, se repite la prueba en 2 semanas. Si el niño no pasa la prueba entonces, se refiere al niño al médico familiar. Así pueden revisar y descartar si el niño tiene tapón de cera u otitis media porque estos problemas son muy comunes. Después de eso, el niño, después de recibir tratamiento o limpieza de oídos, el niño regresa donde se vuelve a repetir la prueba.

Si el niño no pasa la prueba esta tercera vez, entonces, al niño, el programa de Head Start le refiere a una audiología o audiología pediátrica para una evaluación completa de diagnóstico. La misma que confirma o descarta una pérdida auditiva. No sé si eso responde a tu pregunta.

Livia: Es muy muy válida la recomendación. Muchas gracias. Y sí tiene-- ¿Sí, Alejandra?

Alejandra: No, gracias a ti, Livia.

Livia: OK. Si tienen alguna pregunta adicional, pueden escribirla al correo electrónico que está en el chat. Queremos darle las gracias por participar hoy y queremos decirle también que pueden suscribirse a nuestra lista mensual de recursos utilizando este URL. Puede descargar nuestros recursos en la sección de salud de ECLKC. O puede escribirnos a esta dirección de correo electrónico que está en el chat.

Muchas gracias, Alejandra. Muchas gracias a todos. Alejandra, no sé si tienes algunas palabras para poder cerrar la sesión.

Alejandra: Muchas gracias a ti, Livia, y a todos los que hacen posible esta conferencia que nos acompañan el día de hoy y toda la gente en el Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad, que hacen esta esta presentación posible. Así que muchas gracias a todos también por participar.