

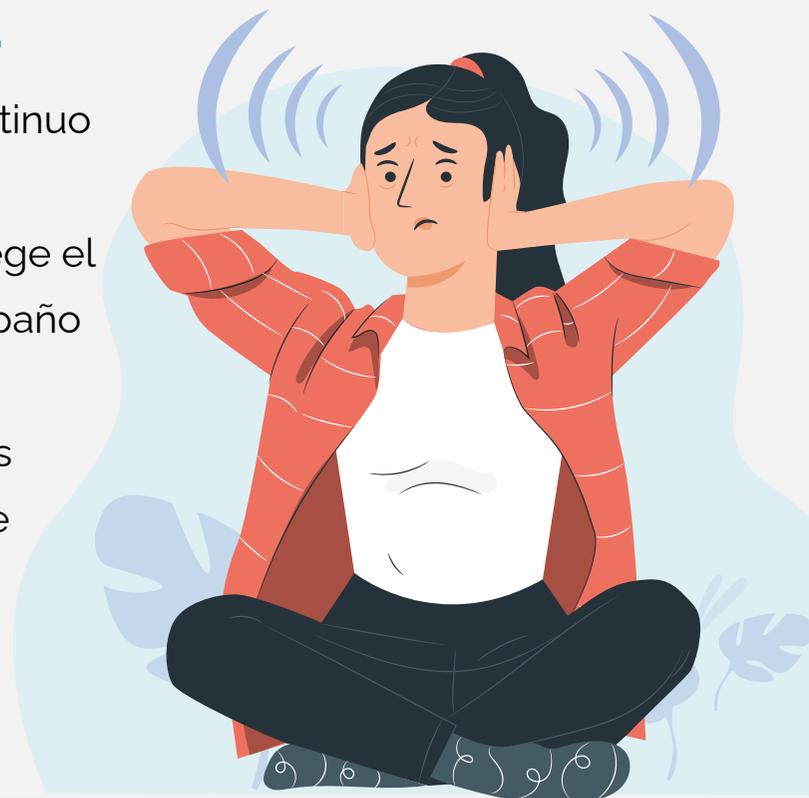
# MANTENGAMOS NUESTROS OÍDOS SANOS



La exposición prolongada a ruidos fuertes puede provocar lesiones en el oído generando un desgaste en las células internas, responsables de la audición. Además, los ruidos pueden producir alteración del sueño, como también la aparición de trastornos psicológicos como estrés o ansiedad, entre otros.

## Consejos preventivos para cuidar nuestra salud auditiva.

- Evitá la exposición constante a lugares con ruidos altos y el uso continuo de auriculares con volumen elevado.
- Si bien es necesario limpiar los oídos, recordá que el cerumen protege el oído de diversas infecciones. Reemplazá el hisopo por una toalla o paño húmedo para limpiar la zona más externa de la oreja.
- La detección temprana nos permite dar tratamiento a las afecciones comunes del oído, por eso acudí al especialista si tenés síntomas de pérdida de audición.
- Si tenés alguna dolencia no te automediques ya que los remedios caseros pueden ser perjudiciales.



Recordá que la Clínica AMEBPBA cuenta con el **SERVICIO DE OTORRINOLARINGOLOGÍA**. Para mayor información comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9.30 a 17 hs. o a través de nuestro sitio web [www.amebpba.org.ar](http://www.amebpba.org.ar).



**LAMUTUAL**  
Asociación Mutualista de Empleados  
del Banco de la Provincia de Buenos Aires