

Tres motivos para no limpiarte jamás los oídos



Los expertos en salud desalientan el uso de bastoncillos con punta de algodón para limpiar los oídos. Recientemente, la recomendación ha sido confirmada por la Academia Americana de Otorrinolaringología.

En una publicación de Harvard Health, el médico Robert H. Shmerling expone tres razones para que nunca hurgues en tus oídos con ayuda de estos pequeños instrumentos que parecen tan inofensivos e incluso buenos para la salud.

1. Es innecesario

El oído se limpia por sí solo. El cerumen del oído se produce dentro del canal auditivo y de una forma natural se mueve desde lo más profundo hasta el exterior.

2. Puede ser perjudicial

Insertar un hisopo con punta de algodón (o cualquier otra cosa) en el oído puede dañar el canal auditivo o el tímpano.

También puede empujar la cera hacia el fondo del canal, lo que la hace más difícil de quitar. Esto puede causar una sensación de presión en el oído y disminuir la audición. Más allá de esto, coágulos del cerumen empujados hacia abajo, hacia el tímpano, pueden conducir a dolorosas infecciones de oído.

3. Tener cera en el oído no es un signo de mala higiene

El cerumen, conocido popularmente como cera, es una crema hidratante natural que evita que la piel dentro del oído se reseque; atrapa la suciedad y el polvo antes de que puedan alcanzar el fondo del canal auditivo; absorbe las células muertas de la piel; además, impide que las bacterias y otros organismos infecciosos lleguen al oído interno.

El organismo de algunas personas produce más cerumen, mientras que el de otras, genera menos. Esto varía según la etnia, la edad, el medio ambiente e incluso la dieta. Pero si tienes cera en el oído, no te apresures a sacarla.

Fuente: sputniknews.