



Oídos Sanos

¿Sabía que la diabetes puede dañarle la audición y el equilibrio? Pero la buena noticia es que usted puede tomar medidas para oír bien y para reducir su riesgo de caídas. Al encontrar esta guía, ¡ya ha dado un paso importante!

Consejos para mantener los oídos sanos

■ **Tan pronto como reciba un diagnóstico de diabetes, haga una cita con un audiólogo, que es un médico de los oídos, para que le haga un chequeo de la audición y el equilibrio.**

- Lleve una lista de sus medicamentos, y de todas las enfermedades y hospitalizaciones que haya tenido.
- El audiólogo revisará sus antecedentes médicos y los resultados de sus pruebas para ayudarlo a prevenir o a manejar los problemas de oído.
- También le puede aconsejar sobre lo que usted puede hacer para proteger su audición y equilibrio. Por ejemplo, usted puede:
 - ▶ Usar protección auditiva alrededor de ruidos fuertes como el de cortadoras de césped, sopladoras de hojas y motosierras.
 - ▶ No limpiarse los oídos con objetos como bastoncitos de algodón, lápices o clips de papel.
 - ▶ Comer alimentos saludables. Puede trabajar con un nutricionista o un educador sobre la diabetes para crear un plan de alimentación saludable.
- Pregúntele a su médico o farmacéutico si alguno de sus medicamentos podría dañarle la audición. Comparta esta información con su audiólogo.



■ **Visite a su audiólogo de inmediato si:**

- Oye un zumbido u otro sonido en los oídos o la cabeza.
- Tiene problemas para escuchar o para mantener el equilibrio.
- Se siente mareado, se cae o le preocupa que pueda caerse.
- Cambia repentinamente qué tan claro entiende lo que dice la gente.
- Tiene dificultades para entender lo que la gente dice cuando hay ruido de fondo.
- Cuando la gente le habla siente que no articulan bien las palabras.

Los exámenes regulares del audiólogo lo ayudan a encontrar y tratar temprano los problemas de oído para protegerle la audición y el equilibrio. Visite el [sitio web de la Academia Estadounidense de Audiología](#) para encontrar un proveedor en su zona.



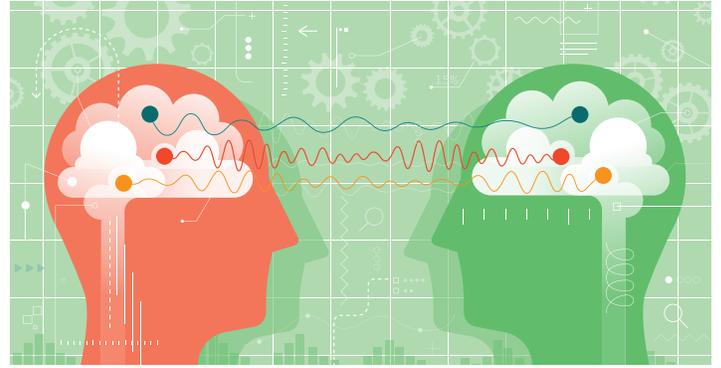
**Centers for Disease
Control and Prevention**
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

¿Cómo le puede dañar los oídos la diabetes?

- La diabetes daña los pequeños vasos sanguíneos del oído interno y el sistema vestibular, que es la parte del oído interno que ayuda al equilibrio.
- La diabetes puede hacer más difícil la llegada al cerebro de las señales relacionadas con la audición y el equilibrio.
- La pérdida auditiva es más frecuente en las personas con diabetes.
- Si tiene diabetes, aumentan sus probabilidades de tener una caída debido a daño en el sistema vestibular.

¿Cuáles son los signos de problemas de equilibrio?

- Sentirse mareado o aturdido.
- Sentir como que la cabeza le da vueltas.
- Caerse o sentir que puede caerse.



Lo que debería saber acerca de la pérdida auditiva

- La pérdida auditiva puede hacer que usted parezca confundido o como que no está prestando atención.
- Si no se corrige, puede hacer que usted se sienta deprimido o ansioso.
- Su familia y sus amigos podrían notar su pérdida auditiva antes que usted.
- La pérdida auditiva afecta la manera en que usted se comunica en el trabajo, con la familia y con su equipo de atención médica.

Maneje los factores clave de la diabetes



Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan dejar de fumar y manejar sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, que son los factores clave de la diabetes.

- **A1C (medición del nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses):** La meta que se fija para muchas personas en este análisis de sangre es menos del 7 %, pero su médico podría darle una meta distinta.
- **Presión arterial:** La presión arterial alta causa enfermedad del corazón. Para la mayoría de las personas la meta es menos de 140/90 mmHg, pero pregúntele a su médico cuál debería ser la meta para usted.
- **Colesterol:** El LDL, o colesterol “malo”, se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol “bueno”, ayuda a eliminar el colesterol “malo” de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deberían ser sus valores de colesterol.
- **Fumar:** Si usted fuma o consume otros productos del tabaco, tome medidas para dejar de hacerlo. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo.

Informe a su familia acerca de la diabetes y los factores clave para que puedan ayudarlo.

Únase a los millones de personas en los Estados Unidos que están aprendiendo a manejar la diabetes:

Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES), para que lo ayuden a manejar la diabetes. Busque [“encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área”](#) en Internet para encontrar un sitio web que tenga una lista de programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

Visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#) para obtener información sobre cómo manejar la diabetes, y vivir la vida con la mejor salud posible!

