

## RECOMENDACIONES PARA HIPOACUSIA NEUROSENSORIAL

1. No fumar.
2. No abusar de bebidas alcohólicas.
3. Intentar evitar los ruidos de tipo fábrica: martillos neumáticos, altavoces de discoteca.
4. Hacer una alimentación variada que incluya vegetales, frutas, etc.
5. Llevar una vida saludable, incluyendo siete u ocho horas de sueño al día. Hacer ejercicio físico al aire libre regularmente.
6. En el caso de que en el momento actual o en el futuro tuviera catarros o gripes frecuentes en especial con congestión nasal debe iniciar una vacunación anticatarral o antigripal para lo cual consultará con su médico de cabecera.
7. En el caso de perder audición en el oído sano el tratamiento debe ser urgente e intenso, ya que las probabilidades de éxito disminuyen con el tiempo.
8. Evitar los siguientes medicamentos por ser tóxicos para su oído:

### ANALGESICOS Y ANTIPIRETTICOS

Aspirina(salicilatos) y derivados
Cloroquina
Quinina(agua tónica)
Flurosemida

### DIURETTICOS

Acetazolamida
Acido etacrínico
Bumetadina
Manitol

### ANTIBIOTTICOS

Tobradistin
Amikacina
Ampicilina
Cloramfenicol
Colistina
Eritomicina
Estreptomina
Gentamicina
Kanamicina
Metilmicina
Minocilina
Neomicina
Polimixina B
Ristocetina
Sisomicina
Tobramicina
Vancomicina
Cualquier antibiótico aminoglucosico

### PRODUCTOS QUIMICOS

Aceite de quenopodio
Alcohol
Arsénico y derivados
Azufre y derivados
Benzol
Bromato de Potasio
Colorantes de anilina
Derivados órganos-fosforados
Monoxido de carbono
Nicotina (tabaco)
Nitrobenzol
Sales de Mercurio
Sales de oro
Sales de Plomo
Tetracloruro de carbono
Salicilatos

### ANTIREUMATTICOS

Acido mefenámico
Fenil-butazonas
Ibuprofeno

### ANTINEOPLASTICOS

Bleomicina
Cis-platino
Mostazas nitrogenadas

### VARIOS

Acido lisérgico
Anticonceptivos orales
Mandelamina
Nortriptilina
Pentobarbital
Practolol
Propanolol
Propiltiouracilo
Viomicina
Dibekacina
Acido etacrínico
Acitromicina
Gevramicina
Paramicina