



PROTOCOLO

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido al Protocolo Audición Blindada!

¡Felicitaciones por adquirir nuestro protocolo! Ahora que tienes nuestro producto en tus manos, estás un paso más cerca de comprender las verdaderas causas del zumbido y la pérdida de audición, así como de descubrir soluciones efectivas para superar estos problemas. Te presentamos la única guía completa sobre el zumbido y la pérdida de audición.

Esta guía es un PDF 100% digital, elaborado con cuidado por expertos reconocidos en el campo de la audiología. Encontrarás un enfoque integral sobre uno de los principales desafíos relacionados con la audición: el zumbido y la pérdida auditiva causados por medicamentos ototóxicos.

Probablemente te estés preguntando qué son exactamente los medicamentos ototóxicos y cómo afectan la audición. En esta guía, te brindaremos una explicación completa y detallada sobre estas sustancias y su impacto en el sistema auditivo.

Exploraremos las diferentes clases de medicamentos ototóxicos, incluyendo aminoglucósidos, antibióticos

INTRODUCCIÓN

de quinolona, quimioterapias y mucho más.

Entenderás cómo estas sustancias dañan las células sensoriales del oído interno, resultando en un zumbido persistente y pérdida auditiva.

Sin embargo, nuestra guía va más allá de la simple información sobre los problemas. Nos preocupamos por tu recuperación auditiva y, por eso, ofrecemos soluciones prácticas y efectivas para ayudarte a lidiar con estos síntomas incapacitantes. Presentaremos una variedad de técnicas, terapias y estrategias basadas en un enfoque holístico, para que puedas aplicarlas en tu vida diaria y reducir el zumbido, mejorando tu audición.

Recuerda que, para obtener resultados positivos, es esencial que te comprometas a revisar y aplicar todo el contenido de la guía. Nuestras recomendaciones se basan en sólidas evidencias científicas y testimonios de expertos que han ayudado a innumerables personas a superar los desafíos del zumbido y la pérdida de audición. Siguiendo nuestras orientaciones y adoptando un enfoque proactivo, estarás en el camino correcto para recuperar la calidad sonora de tu vida.

INTRODUCCIÓN

Por lo tanto, si estás cansado de lidiar con la molestia del zumbido y la frustración de la pérdida de audición, esta guía es exactamente lo que necesitas. Prepárate para sumergirte en un contenido informativo e inspirador, con soluciones prácticas que pueden transformar tu vida auditiva.

Disfruta de tu Protocolo Audición Blindada y da el primer paso hacia una audición más saludable y equilibrada. Estamos aquí para apoyarte en tu camino hacia la recuperación auditiva.



MEDICAMENTOS
OTOTÓXICOS

OTOTOXICIDAD

Es ampliamente conocido que los medicamentos pueden ocasionalmente tener efectos secundarios, pero quizás no todos sepan que algunos tipos de medicamentos pueden causar daños en la audición.

Los daños en la audición pueden incluir síntomas como zumbido, pérdida auditiva, mareos y vértigo. En esta guía, exploraremos qué son los medicamentos ototóxicos, qué síntomas causan y cómo prevenirlos.

Según la Asociación Americana de Habla, Lenguaje y Audición (ASHA), existen al menos 200 medicamentos asociados con la pérdida de audición y trastornos del equilibrio.

Pero, ¿qué significa exactamente ototoxicidad?

La ototoxicidad es un término médico ("Oto" significa oído y "tóxico" significa perjudicial) que indica la propiedad tóxica de ciertos medicamentos, los cuales pueden causar problemas en el sistema auditivo cuando se ingieren. Estos daños en la audición pueden ocurrir durante y después del tratamiento con medicamentos, pudiendo ser temporales o permanentes.

OTOTOXICIDAD

La gravedad de la pérdida auditiva y el zumbido puede variar ampliamente, dependiendo del medicamento, la dosis y la duración del tratamiento.

En general, el riesgo de ototoxicidad aumenta a medida que el medicamento se acumula en el cuerpo. La pérdida auditiva puede ser temporal o permanente.

Existen ciertas categorías de personas más expuestas al riesgo de problemas auditivos causados por medicamentos ototóxicos, como los adultos mayores, las personas con pérdida auditiva preexistente y las personas con predisposición hereditaria.

En todos estos casos, se recomienda una evaluación médica para determinar la relación riesgo/beneficio del uso de estos medicamentos, con el fin de determinar la posibilidad de utilizar una terapia alternativa cuando sea posible.

Pero entonces, ¿qué es un medicamento ototóxico?

Según Neil Bauman, Ph.D., "los medicamentos ototóxicos son aquellos que pueden causar efectos secundarios perjudiciales en el oído.

OTOTOXICIDAD

Estos medicamentos pueden resultar en pérdida de audición, hipersensibilidad auditiva, zumbidos y otros ruidos fantasma, así como diversos problemas de equilibrio". Aunque estos medicamentos recetados por los médicos pueden tratar eficazmente condiciones de salud específicas, también pueden dañar las delicadas células ciliadas del oído interno, afectando la capacidad auditiva y el equilibrio de una persona.

Los medicamentos ototóxicos más comúnmente reportados en uso clínico son los antibióticos aminoglucósidos, macrólidos, diuréticos de asa, antipalúdicos, agentes quimioterapéuticos como la cisplatina, los antiinflamatorios no esteroides (AINEs), la quinina y el acetaminofeno.

Es importante destacar que el zumbido no afecta a todas las personas que toman medicamentos. Incluso si la descripción de un medicamento enumera el zumbido como efecto secundario, esto no significa que desarrollarás zumbido al tomarlo. Algunas personas pueden desarrollarlo, mientras que otras no.

Sin embargo, es fundamental conocer los efectos

OTOTOXICIDAD

secundarios de cualquier medicamento que tomes. De esta manera, podrás reaccionar adecuadamente en caso de experimentar algún efecto secundario.

Pero, ¿cómo exactamente los medicamentos ototóxicos perjudican el sistema auditivo?

Estos medicamentos pueden dañar las células ciliadas sensoriales que recubren el oído interno. Estas células pequeñas y muy delicadas desempeñan un papel crucial en la audición y el equilibrio. Si se dañan de forma permanente, algunas personas pueden nunca recuperar completamente la funcionalidad auditiva, lo que resulta en daños irreversibles en el oído interno.

Por eso es importante prevenir la ototoxicidad comprendiendo los posibles efectos de cualquier medicamento recetado.

¿Cuáles son los síntomas de los medicamentos ototóxicos?

Los síntomas de la ototoxicidad pueden aparecer repentinamente o tardar en desarrollarse y volverse perceptibles.

OTOTOXICIDAD

Para muchas personas, el zumbido, que puede sentirse como un suave zumbido en los oídos cuando no hay estímulos externos presentes, es el primer síntoma perceptible. Con el tiempo, los medicamentos ototóxicos también pueden causar zumbido y pérdida de audición.

Otros síntomas relacionados con los medicamentos ototóxicos incluyen:

- Zumbido
- Pérdida auditiva (en uno o ambos oídos)
- Dolores de cabeza
- Problemas de equilibrio
- Sensación de oídos tapados
- Incapacidad para mover completamente la cabeza
- Oscilopsia (visión oscilante)
- Dificultad para caminar
- Sensación de inestabilidad, mareo o fatiga

Síntomas de ototoxicidad en niños pequeños

Los niños pequeños que sufren ototoxicidad pueden tener dificultades auditivas que hacen que el aprendizaje y la comunicación sean especialmente desafiantes. Las señales a tener en cuenta incluyen:

OTOTOXICIDAD

- Dificultad para mantener el enfoque en entornos de aprendizaje
- Cansancio rápido cuando necesitan escuchar durante períodos prolongados
- Problemas de comunicación, como dificultad para entender o hablar, o la ausencia de habla.

¿Qué afecta la gravedad de los síntomas ototóxicos?

La gravedad de los síntomas de ototoxicidad puede depender de varios factores, incluyendo:

- Cuánto tiempo has estado tomando el medicamento ototóxico.
- La cantidad de daño que ya se ha causado.
- Si el daño fue rápido o lento en desarrollarse.
- Si ambos oídos o solo un oído se ven afectados.

¿Cómo puedo protegerme de la ototoxicidad?

A diferencia de las amenazas a la salud auditiva, como las infecciones en el oído o la exposición a ruidos fuertes, protegerse de la ototoxicidad es relativamente simple.

OTOTOXICIDAD

El conocimiento es fundamental cuando se trata de proteger la salud auditiva contra los efectos ototóxicos. Antes de comenzar cualquier tratamiento con medicamentos, pregúntale a tu médico sobre los posibles efectos ototóxicos del medicamento.

Aunque es inevitable tomar medicamentos con potenciales efectos ototóxicos para ciertas condiciones de salud, tu médico puede recetar una alternativa que no afecte la audición.

¿Qué debo hacer antes de comenzar el tratamiento con medicamentos ototóxicos?

Antes de comenzar el tratamiento, es importante controlar tu audición y equilibrio.

Un audiólogo debe registrar una línea de base de tu audición y equilibrio antes de comenzar el tratamiento. Esta línea de base incluirá pruebas audiológicas, como pruebas de alta frecuencia y reconocimiento de palabras, siempre que sea posible.

Esta información te ayudará a ti y a tu médico a tomar decisiones importantes, interrumpiendo o ajustando la

OTOTOXICIDAD

terapia medicamentosa antes de que se vea afectada tu audición.

En casos en los que los medicamentos no se pueden interrumpir o cambiar, el paciente y el fonoaudiólogo pueden tomar medidas para controlar los efectos de la pérdida auditiva resultante.

Durante el tratamiento, debes realizar pruebas auditivas periódicas como parte del proceso de monitoreo. Esto te ayudará a informar cualquier cambio en la audición, zumbidos en los oídos o problemas de equilibrio que puedas notar.

¿Qué medicamentos son ototóxicos?

Existen más de 200 medicamentos que pueden causar problemas auditivos, incluyendo medicamentos recetados y de venta libre.

La mayoría de ellos se utilizan para el tratamiento de enfermedades que ocurren con el envejecimiento, como enfermedades cardíacas y cáncer. Sin embargo, también existen medicamentos ototóxicos muy comunes, como algunos tipos de antibióticos, algunos

OTOTOXICIDAD

diuréticos e incluso la aspirina misma.

Vamos a detallar y distinguir entre medicamentos que causan pérdida auditiva, ya sea temporal o permanente, y medicamentos que causan o empeoran la sensación de tener un zumbido en los oídos.

Principales medicamentos ototóxicos que causan pérdida auditiva

Medicamentos antitumorales:

Los quimioterapéuticos que contienen platino, como la cisplatina y la carboplatina, son ototóxicos. Los síntomas pueden ocurrir durante el tratamiento o incluso meses después de su finalización. La pérdida auditiva causada por estos medicamentos generalmente ocurre en ambos oídos y puede llevar a una pérdida auditiva total. El riesgo de ototoxicidad aumenta con dosis altas, edad más joven, exposición a ruidos intensos y predisposición genética.

Antibióticos: Hay tres clases principales de antibióticos ototóxicos: aminoglucósidos, macrólidos y glicopéptidos. Cada categoría puede tener efectos

OTOTOXICIDAD

negativos en la audición. Por ejemplo, la estreptomicina puede causar mareos temporales y una pérdida grave de la sensibilidad vestibular, la neomicina puede causar sordera y la gentamicina puede afectar el equilibrio. El riesgo de ototoxicidad también está relacionado con la dosis, la frecuencia de uso y la presencia de problemas auditivos preexistentes.

Principales medicamentos ototóxicos que causan zumbido

Los medicamentos mencionados anteriormente causan tanto pérdida auditiva como zumbido, pero existen aquellos que tienen efectos menos graves, causando síntomas generalmente temporales relacionados con la percepción de zumbido en los oídos.

Estos medicamentos incluyen:

Salicilatos: Esta clase de medicamentos incluye la aspirina. El uso de estos medicamentos puede causar pérdida auditiva asociada con zumbido, que generalmente desaparece después de un máximo de 72 horas y raramente causa efectos permanentes.

OTOTOXICIDAD

Diuréticos de asa: Son diuréticos utilizados en el tratamiento de la hipertensión y el edema. Pueden causar una pérdida auditiva reversible, cuyos efectos pueden agravarse cuando se combinan con otros medicamentos ototóxicos.

Además, existen diversos otros medicamentos y sustancias químicas ototóxicas, como:

- Antidepresivos.
- Medicamentos antiinflamatorios.
- Medicamentos para la presión arterial.
- Medicamentos para el corazón.
- Agentes anestésicos locales.
- Algunos medicamentos para la diabetes.
- Medicamentos utilizados en el tratamiento del cáncer.
- Medicamentos utilizados en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson.
- Radioterapia en la cabeza o el cuello.
- Algunas vitaminas o suplementos minerales, como la niacina o la vitamina A.
- Medicamentos como el Viagra y drogas similares.

OTOTOXICIDAD

Otras sustancias ototóxicas:

No solo los medicamentos, sino también otras sustancias insospechadas que consumimos a diario pueden tener un grado de ototoxicidad si se ingieren en exceso.

Las principales sustancias ototóxicas son:

- **La cafeína** presente en el café y algunas bebidas carbonatadas puede no solo causar una pérdida auditiva temporal, sino también empeorar una pérdida auditiva existente.
- **El alcohol**, ya que puede dañar las células ciliadas que transmiten el sonido al cerebro, causando daño auditivo permanente.
- **El tabaquismo**, debido a los efectos negativos que la nicotina causa en el sistema cardiovascular, cuyo funcionamiento es esencial para una buena audición.

¿Qué hacer antes de tomar un medicamento ototóxico?

Las personas con pérdida auditiva deben tomar precauciones antes de comenzar a tomar medicamentos ototóxicos. Es importante informar al

OTOTOXICIDAD

médico recetante sobre cualquier problema auditivo preexistente para que pueda evaluar la posibilidad de elegir una terapia alternativa.

Si no es posible encontrar una alternativa, el médico debe evaluar la dosis adecuada del medicamento y seguir al paciente durante todo el tratamiento. También puede ser útil realizar una prueba de audición antes de comenzar la terapia para evaluar objetivamente la capacidad auditiva y monitorearla durante el uso del medicamento.

Esperamos que esta guía haya proporcionado información valiosa sobre la ototoxicidad y los medicamentos que pueden afectar la audición. Recuerda siempre consultar a un profesional de la salud calificado para obtener asesoramiento específico sobre tu caso. La protección de tu salud auditiva es esencial para disfrutar de una vida plena y de calidad.



TRATAMIENTOS NATURALES
PARA PROBLEMAS AUDITIVO

TRATAMIENTOS NATURALES

Ahora que estás consciente de los posibles riesgos de la ototoxicidad y los medicamentos que pueden afectar la audición, es importante hablar sobre medidas preventivas y alternativas naturales.

Yo, el Dr. Mason Parker, como especialista en salud auditiva y creador del Protocolo Audición Blindada, me gustaría compartir contigo algunas recetas de té naturales 100% eficaces, probados y aprobados por más de 54 mil personas que sufrían de zumbidos o pérdida auditiva.

Estas recetas fueron estudiadas por mí y por varios expertos para comprobar su eficacia. Como resultado, ayudan a aliviar el zumbido y la pérdida de audición, y no menos importante, combatir las sustancias ototóxicas presentes en el cuerpo responsables de todos estos problemas, además de restaurar los daños causados por ellas.

Los té han sido ampliamente utilizados a lo largo de la historia como una forma natural de promover la salud y tratar diversas condiciones. En el caso del zumbido y la pérdida de audición, los té pueden desempeñar un papel importante en el alivio de los

TRATAMIENTOS NATURALES

síntomas y en la mejora de la salud auditiva.

Además, pueden ser especialmente beneficiosos debido a su capacidad para ayudar a combatir las toxinas medicamentosas que pueden estar presentes en el cuerpo.

Muchas personas que sufren de zumbido y pérdida de audición recurren a medicamentos y tratamientos convencionales para encontrar alivio. Sin embargo, estos medicamentos pueden tener efectos secundarios no deseados y pueden sobrecargar el sistema auditivo del cuerpo con toxinas. Aquí es donde entran los téis naturales como una alternativa suave y eficaz.

Diversas hierbas e ingredientes utilizados en la preparación de los téis poseen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y desintoxicantes, que pueden ayudar a reducir el zumbido y proteger la salud del sistema auditivo. Estos téis son ricos en nutrientes vitales, como vitaminas, minerales y compuestos bioactivos, que contribuyen al fortalecimiento de los tejidos y a la salud general del cuerpo.

TRATAMIENTOS NATURALES

Además, el consumo regular de té puede ayudar a eliminar las toxinas presentes en el cuerpo, incluyendo aquellas que provienen del uso excesivo de medicamentos. Estas toxinas pueden sobrecargar el hígado y otros órganos responsables de metabolizar sustancias químicas, lo que puede afectar negativamente la salud auditiva.

Al elegir té naturales para combatir el zumbido y la pérdida de audición, es importante seleccionar ingredientes conocidos por sus beneficios para la salud auditiva. Hierbas como el ginkgo biloba, la manzanilla, la menta, el jengibre y la caléndula se han asociado con el alivio de los síntomas y la mejora de la circulación sanguínea en el oído interno.

Sin embargo, siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier tratamiento, incluido el consumo de té, especialmente si estás tomando medicamentos recetados. El profesional podrá brindar orientación adecuada y personalizada para tu caso específico.

En resumen, los té naturales pueden ser una adición valiosa a un plan para combatir el zumbido y la

TRATAMIENTOS NATURALES

pérdida de audición, ofreciendo un enfoque suave y libre de toxinas medicamentosas. Al elegir ingredientes conocidos por sus beneficios auditivos, puedes potenciar los efectos positivos de estas infusiones y promover una salud auditiva mejor y más equilibrada.

RECETAS DE TÉ

1. Receta de Té de Cardo Mariano con Sombrero de Cuero:

Beneficios de los ingredientes:

Cardo Mariano (*Silybum marianum*): Las semillas de Cardo Mariano tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Pueden ayudar a proteger las células auditivas contra el daño oxidativo y reducir la inflamación en el oído interno, contribuyendo al alivio del zumbido y la pérdida de audición.

Sombrero de Cuero (*Echinodorus grandiflorus*): Las hojas de Sombrero de Cuero tienen propiedades diuréticas, antiinflamatorias y antioxidantes. Pueden ayudar en la eliminación de toxinas del organismo, reducir la inflamación y mejorar la circulación sanguínea, promoviendo una mejora en la salud del sistema auditivo y contribuyendo a combatir el zumbido y la pérdida de audición.

Ingredientes:

- 1 cucharadita de semillas de Cardo Mariano
- 1 cucharadita de hojas de Sombrero de Cuero
- 500 ml de agua

RECETAS DE TÉ

Modo de preparación::

1. En una cacerola, calienta el agua hasta que hierva.
2. Añade las semillas de Cardo Mariano y las hojas de Sombrero de Cuero al agua hirviendo.
3. Reduce el fuego y deja que la mezcla hierva a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos.
4. Después de ese tiempo, apaga el fuego y tapa la cacerola.
5. Deja que el té repose durante otros 5 minutos.
6. Cuela el té para retirar las semillas y las hojas.
7. El té está listo para ser consumido.

Recomendaciones de consumo:

- Toma 1 taza de té de Cardo Mariano con Sombrero de Cuero de dos a tres veces al día.
- Realiza este consumo diariamente durante 3 días.

RECETAS DE TÉ

2. Receta de té de romero, hinojo y clavos de olor:

Beneficios de los ingredientes:

Romero (*Rosmarinus officinalis*):

- Estimula la circulación sanguínea en los oídos, proporcionando nutrientes y oxígeno necesarios para la salud de las células auditivas.
- Tiene propiedades antioxidantes que protegen las células auditivas contra el daño oxidativo y el envejecimiento prematuro.
- Tiene acción antiinflamatoria, reduciendo la inflamación en el oído interno y aliviando los síntomas del zumbido.
- Estimula la memoria y la concentración, ayudando a reducir la percepción del zumbido y mejorar el bienestar general.

Hinojo (*Pimpinella anisum*):

- Tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, ayudando a reducir la inflamación y protegiendo las células auditivas.
- Ayuda a aliviar el estrés y la tensión, que pueden contribuir al empeoramiento de los síntomas del zumbido.

RECETAS DE TÉ

- Tiene un efecto relajante que proporciona una sensación de calma, lo que puede reducir la percepción del zumbido.

Clavos de olor (*Syzygium aromaticum*):

- Tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan a proteger las células auditivas contra el daño y la inflamación.
- Pueden ayudar a aliviar el dolor de oído y reducir la irritación del canal auditivo.
- Tienen propiedades antimicrobianas que combaten posibles infecciones en el oído y promueven la salud auditiva.

Ingredientes:

- 1 cucharada de hinojo (puede ser fresco o seco)
- 1 cucharada de romero (puede ser fresco o seco)
- 3 clavos de olor
- 200 ml de agua hirviendo.

Modo de preparación:

- Coloca los 3 ingredientes en la cantidad indicada en una taza.
- Añade el agua hirviendo a la taza.
- Tapa la taza durante 5 minutos.

RECETAS DE TÉ

- Después de que el té esté tibio, cuélalo y bébelo.

Tomar de 1 a 2 veces al día, preferiblemente antes del desayuno y/o después de la cena.

TÉS COMPLEMENTARIOS

A continuación se presentan otras opciones de té que también ayudan en el proceso de tratamiento de la salud auditiva, pero también se enfocan en combatir otros síntomas causados por problemas auditivos, como dolores de cabeza, mareos, náuseas y estrés. Combatir estos síntomas es extremadamente esencial para ayudar a controlar el zumbido y la pérdida de audición.

1. Té de Ginkgo Biloba: El Ginkgo Biloba es conocido por sus propiedades antioxidantes y vasodilatadoras, que pueden mejorar la circulación sanguínea en el oído interno. Para preparar el té, siga los pasos a continuación:

Ingredientes: 1 cucharadita de hojas secas de Ginkgo Biloba.

Modo de preparación:

- Agregue la cucharadita de hojas secas de Ginkgo Biloba en una taza de agua caliente.
- Deje en infusión durante unos 10 minutos.
- Luego, cuele el té y estará listo para ser consumido.

Se recomienda tomarlo dos veces al día.

TÉS COMPLEMENTARIOS

2. Té de jengibre (*Zingiber officinale*): El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden ayudar a reducir la inflamación en el oído interno. Para preparar el té, siga los pasos a continuación:

Ingredientes: 1 cucharadita de jengibre fresco rallado.

Modo de preparación:

- Ralle una cucharadita de jengibre fresco y agréguelo a una taza de agua hirviendo.
- Deje en infusión durante unos 5 minutos.
- Después de este tiempo, cuele el té y, si desea, endúlzelo con miel.

Se recomienda tomarlo dos veces al día.

3. Té de Manzanilla (*Matricaria chamomilla*): La manzanilla tiene propiedades relajantes y puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad asociados con el zumbido. Para preparar el té, siga los pasos a continuación:

Ingredientes: 1 cucharadita de flores de manzanilla.

TÉS COMPLEMENTARIOS

Modo de preparación:

- Agregue la cucharadita de flores de manzanilla en una taza de agua caliente.
- Deje en infusión durante aproximadamente 5 minutos.
- Luego, cuele el té y, si lo prefiere, endúlzelo con miel.

Se recomienda consumir el té antes de dormir.

4. Té de Romero (*Rosmarinus officinalis*): El romero tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea y reducir el zumbido.

Ingredientes: 1 cucharadita de hojas de romero secas.

Modo de preparación:

- Agregue la cucharadita de hojas de romero secas en una taza de agua hirviendo.
- Deje en infusión durante aproximadamente 10 minutos.
- Después del tiempo indicado, cuele el té y estará listo para ser consumido.

Se recomienda beberlo dos veces al día.

OBSERVACIONES:

Es importante recordar que, aunque estas plantas medicinales pueden ofrecer beneficios para la salud auditiva, cada individuo es único y puede reaccionar de manera diferente.

Si tienes algún problema de salud preexistente o estás tomando otros medicamentos, siempre es recomendable consultar a un profesional de la salud antes de comenzar a consumir regularmente estos té.

El uso de estas recetas naturales no sustituye el seguimiento médico adecuado. Si estás experimentando problemas de audición, es esencial buscar la orientación de un especialista para un diagnóstico preciso.

Recuerda que adoptar hábitos saludables, como proteger tus oídos de ruidos excesivos y realizar exámenes auditivos regulares, también es fundamental para mantener la salud auditiva.

Espero que esta información te sea útil y que puedas disfrutar de los beneficios de los té naturales para ayudar a aliviar el zumbido y mantener la salud auditiva.



MUCHAS GRACIAS

POR HABER LLEGADO HASTA AQUÍ.

Dr. Mason Parker