



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

AYUDAS PARA CUIDARTE

Otitis



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) RETIRAR DE LA DIETA DURANTE LOS DÍAS DE CRISIS:

◆ PRODUCTOS LÁCTEOS

◆ HIDRATOS DE CARBONO



3) PARA EL DOLOR:



◆ Vapor de **hojas de EUCALIPTO** en el oído antes de dormir (después, colocar un **algodón**)

◆ **Sal caliente** en una **bolsita de algodón**

◆ **Bolsa de agua caliente** y acostarse sobre el oído sano

◆ Leche materna (gotas)

◆ **Cataplasma de cebolla rallada + bolsa de agua caliente**

◆ **Cataplasma de arcilla con esencia de TOMILLO o PINO** tras la oreja (según la agudeza del dolor, ir cambiándola **cada 2 horas** o más)

**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES**



SERVICIO DE
PROMOCIÓN
DE LA SALUD

**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO.
C/DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.
11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42
promocion.salud@aytojerez.es**