

El excesivo contacto con el agua causa la otitis externa

Esta dolencia, llamada también del nadador, afecta cada año a una de cada 200 personas

Carmen
HIERRO

La otitis externa, también llamada otitis del nadador, es la inflamación del conducto auditivo externo. O lo que es lo mismo, el tubo que conduce los sonidos desde el exterior del cuerpo hasta el tímpano. En España, esta dolencia la padece una de cada 200 personas al año, sobre todo en los meses de verano, según un informe elaborado por Laboratorios Esteve y el Hospital Clínic de Barcelona. Los pacientes que más la sufren son los niños, ya que tienen menos cuidado a la hora de secarse los oídos después de sumergirse en el agua, ya sea del mar, de río o lago o de la piscina.

El agua es la gran culpable de esta dolencia. «La otitis de nadador se produce porque la piel del conducto auditivo no está preparada para estar en contacto permanente con el agua y por tanto estar húmeda», explica el doctor Jordi Coromina, otorrinolaringólogo del centro médico Teknon de Barcelona. Así, la excesiva humedad en el conducto auditivo hace que la piel se irrite y proliferen las bacterias o los hongos. Nada que ver con la otitis interna, que tiene otras causas, habitualmente asociadas a infecciones respiratorias.

SÍNTOMAS Y TRATAMIENTO // El primer síntoma es el dolor. «Solo con el roce de la almohada, por ejemplo, el oído duele muchísimo», explica Coromina. Además, se pierde audición, se tiene sensación de picor o humedad en el conducto auditivo y puede que se segregue pus. El tratamiento es sencillo y la enfermedad suele curarse en unos 10 o 15 días. El primer paso es evitar el agua en los oídos. Así, están prohibidos –por lo menos



ARCHIVO / AGUSTÍN CATALÁN

CONSULTA. Un especialista de la clínica Antolí-Candela de Madrid examina los oídos a una de sus pacientes.

«La piel del oído no está preparada para estar siempre húmeda», afirma el doctor Coromina

durante unos 12 días, aconseja el experto– los baños en piscinas y en el mar y además se debe tener cuidado en la ducha: para ello es aconsejable el uso de tapones o gorros para evitar que se cuele agua en el conducto auditivo. Después de la ducha hay que secarse los oídos con una toalla. Además, hay que echarse unas gotas antibióticas recetadas por un médico y tomar antiinflamatorios orales para el dolor. «Lo que no se puede hacer es ingerir antibióticos por vía oral. Ya se están tomando a través de las gotas», advierte el otorrino.

NO AL USO DE BASTONCITOS // El uso de bastoncitos para limpiar los oídos, según el doctor Coromina, predispo-

ne a padecer otitis externa. «Además de empujar la cera hacia el conducto auditivo, con los bastoncitos lo que se hace es retirar la cera que recubre y protege ese conducto», aclara el otorrino. Esto significa que si se saca la cera, la piel está más sensible y por tanto se irrita, y al estar en contacto con el agua es más probable que se contraiga este tipo de otitis. Al igual que los bastoncitos, el doctor también desaconseja el uso de esprais para la higiene de los oídos, porque también retiran la cera que los protege y además los humedece. «Al igual que no se limpia el hígado o el corazón para que funcionen bien, tampoco se deben limpiar los oídos», concluye Coromina. ▬

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN

1 Uso de tapones a medida

Los tapones hechos a medida, que toman la forma de la entrada del oído de cada persona, son muy eficaces para no contraer otitis externa, porque no dejan que el agua llegue al conducto auditivo.

2 Gorros de silicona o látex

Los gorros, preferiblemente los fabricados con silicona o látex, evitan que el agua penetre en los oídos. Los de tela no son muy recomendables. Deben usarse sobre todo en el baño en piscinas.

3 Gotas de ácido acético

Usar gotas óticas –de venta sin receta médica– de una solución diluida de ácido acético o alcohol en los oídos después de que se moje la cabeza puede prevenir este tipo de infecciones.

4 Secar los oídos después del baño

Después de bañarse tanto en piscina como en el mar o ducharse es conveniente secarse las orejas con suavidad usando una toalla. Además, es adecuado facilitar la salida del agua del oído doblando el cuello e inclinando la cabeza.

5 Ojo con las aguas contaminadas

Si la otitis se puede contraer en la ducha o en piscinas en las que hay cloro, más riesgo existe si las aguas en las que nos sumergimos están contaminadas.

Centres Residencials GENT GRAN



BALLESOL
Centres Residencials 3ª Edat
☆☆☆☆



Centres Ballesol a Catalunya:

Ballesol BADALONA 93 464 13 72

Ballesol ALMOGAVERS 93 356 93 83

Ballesol FABRA i PUIG 93 243 23 60

Ballesol BARBERA del Valles 93 747 90 49

- * Atenció mèdica i infermeria
- * Control dietètic i alimentari
- * Suites, hab. individuals i dobles
- * Recuperacions postoperatòries
- * Estades temporals i permanents

Servei integral i personalitzat amb la millor qualitat

VISITI'NS, prèvia cita, i l'informarem

www.ballesol.es