

Consulta remota

Salud del oído:

¿Qué hacer para prevenir la otitis en verano?

La otitis externa es la inflamación de la piel del conducto, que es distinta a la otitis media. Se ha visto que en la gente que practica natación y está en ambientes húmedos, la incidencia es cinco veces mayor en relación a quienes no están en esas condiciones. De hecho, otro nombre que recibe la otitis externa es oído de nadador.

Esta puede tener varias causas: puede ser infecciosa o no infecciosa. La más frecuente es la infección bacteriana. Se estima que el 10% de la población va a tener una otitis externa a lo largo de su vida, y más del 95% va a ser bacteriana, por algunos gérmenes que viven en el agua.

Dentro de los factores de riesgo para que aumente la inflamación pueden estar, como ya se mencionó, las piscinas, la humedad, pero

además las enfermedades dermatológicas y los traumatismos.

Uno de los factores que podemos evitar es este último punto, y en ese caso hay que descartar el uso de cotonitos y el uso continuo de los audífonos que van dentro del canal. Ambos crean traumatismos en los oídos.

Si se trata de un paciente proclive a hacer tapones de cerumen, o si tiene una enfermedad dermatológica que afecte el oído, es mejor ir a un especialista a que le limpie el oído antes de que empiece la temporada de piscinas, porque si se mojan los tapones, la humedad va a quedar atrapada. Todo lo anterior va a aumentar el pH y va a hacer que las bacterias puedan crecer mejor.

Si eso no se hizo, hay medidas de protección. Por ejemplo, no meterse tanto rato a la piscina si se tiene un poco de molestia, o evitar meter la cabeza debajo del agua por unos días.

Cualquier cosa que haga que se mantenga la humedad dentro del oído va a favorecer la inflamación del conducto, lo que

provoca una disrupción de las barreras de defensa y eso puede empeorar la situación.

Los síntomas habitualmente son picazón y un poco de dolor. Ambos factores aumentan cuando hay manipulación. Si es así sería bueno que el paciente se preocupe de no meterse los días siguientes al agua.

Si ya hay mucho dolor, quiere decir que ya está establecida la otitis y hay que comenzar un tratamiento con gotas. Si empieza a tener fiebre hay que sospechar que es una otitis externa que se está complicando y puede afectar a los tejidos circundantes. La mayoría de las veces los síntomas duran cinco días. En casos severos se pueden administrar antibióticos orales. Se recomienda consultar a un doctor cuando hay dolor persistente y obstrucción, o cuando se es población de riesgo.



Responde: Dr. Francisco Krause, otorrinolaringólogo de la Clínica Universidad de los Andes.

Mande su pregunta al correo saludybienestar@mercurio.cl