

# SEPA CÓMO CUIDAR LA SALUD DE LOS OÍDOS DE NIÑOS Y ADULTOS DURANTE EL INVIERNO

**MEDICINA.** Los cambios de temperatura y la mayor ocurrencia de otitis en esta época podrían comprometer la audición. Expertas explican cómo potenciar sus cuidados.

## Redacción

Asumiendo que tiene un rol fundamental en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños, el cuidado de la audición debe ser prioritaria para los padres y cuidadores.

Desde los Campos Clínicos de Universidad de las Américas (UDLA), la fonoaudióloga Paula Rojas recordó que incluso una leve pérdida del sentido puede afectar la capacidad de hablar y entender el lenguaje, con ciertas consecuencias en el aprendizaje.

“En invierno hay muchas variables que causan enfermedades respiratorias en los niños, como, por ejemplo, la otitis media, desencadenando fuerte dolor, irritabilidad e incluso pérdida auditiva fluctuante o hipoacusia”, detalló la especialista de la sede Viña del Mar de la citada institución de educación superior.

**2** síntomas son claves para identificar una otitis: fiebre y dolor de oído. A ello se suma irritación en los niños que la sufren.

## ZONA DELICADA

Presente en el oído medio, la tuba auditiva de los más pequeños es “anatómicamente más horizontal que en los adultos, por lo que permite que los microorganismos provenientes de las estructuras nasofaríngeas” lleguen allí con mayor facilidad, explicó la institución.

En esa situación, se genera líquido al interior, que suele salir por la rotura de la membrana timpánica, sostuvo la experta.

Entre otros consejos para cuidar la salud auditiva de los niños durante el invierno, Rojas sugirió proteger a los niños de cambios bruscos de temperatura, del viento helado y el frío, así como fortalecer el sistema inmunológico con una alimentación sana y actividad física.

Otras recomendaciones de la fonoaudióloga son ventilar a diario las casas para favorecer la circulación de aire y practicar buenos hábitos de comunicación, evitando el ruido.

**37,9** por ciento de la población chilena fuma, hábito especialmente riesgoso para la salud auditiva y pacientes con otitis.

La especialista propuso evitar introducir objetos extraños en el conducto auditivo, como los “cotonitos”, que sirven sólo para asear el pabellón auricular, como también se denomina a las orejas.

El cerumen, puntualizó la académica, “es una barrera protectora contra el agua, lubrica el tejido del conducto auditivo externo, repele insectos y es levemente bacteriostático. “Los oídos tienden a limpiarse solos expulsando la cera hacia el exterior”.

## OTITIS

Más allá de la preocupación actual por el covid-19, la llegada del invierno también lleva a estar atento con enfermedades típicas de esta época del año, como la sinusitis o la temida otitis invernal, que -por cierto- no sólo afecta a los niños.

La también fonoaudióloga Belén Reyes, indicó que “es frecuente que en invierno la faringitis, la influenza o un simple resfriado vayan acompañados de rinitis e incluso de otitis”, señalando que la otitis media aguda es la que motiva la mayor cantidad de consultas médicas en esta parte del año en los adultos.

La especialista de GAES Chile, entidad especializada en aparatos auditivos, explicó



PROTEGER A LOS NIÑOS DEL FRÍO, CAMBIAR SEGUIDO LA MASCARILLA Y VENTILAR, SON ALGUNOS CONSEJOS.

## ¿Cómo identificar una otitis?

La fonoaudióloga Belén Reyes explicó que los principales síntomas de la otitis media son el dolor de oído, fiebre; a los que se suman llanto e irritación en los niños que la padecen. Además, los pacientes sufren secreción por el oído, problemas para dormir y pérdida de apetito. Durante la infección de oído, en algunas personas puede haber una disminución auditiva importante, sin embargo, si la infección se trata y desaparece, en la mayoría de los casos, la audición vuelve a la normalidad.

có que este tipo de cuadro viral o bacteriano “produce una acumulación de fluido detrás del tímpano y provoca una inflamación del oído medio que puede afectar a uno o a los dos oídos al mismo tiempo, ocasionando una posible disminución en

la audición”, agregando que aunque genera dolor y molestias, si se trata de manera oportuna, no causa problemas auditivos permanentes.

En el caso de los más pequeños, la otitis media serosa -que genera acumulación de secreciones en los oídos-

es de mayor presencia y conlleva mayores riesgos. “Aquí sí que hay riesgo de pérdida auditiva, por lo que es imprescindible proteger a los niños del frío para evitar enfermedades respiratorias”, explicó Reyes, quien coincidió con la experta de la UDLA en las recomendaciones, añadiendo otra: no exponerse al tabaco.

“Hay que evitar el tabaco o la exposición al humo del tabaco, porque favorece la inflamación de la mucosa del aparato respiratorio y auditivo, especialmente en los grupos de riesgo: niños y adultos mayores”, cerró.