

CINCO CONSEJOS PARA PREVENIR LAS OTITIS INFANTILES DURANTE EL VERANO

- **La doctora Jennifer Cueva, especialista en Otorrinolaringología de Quirónsalud Bizkaia, recuerda que secar correctamente los oídos y evitar los bastoncillos son algunas de las medidas más importantes**

Playa, piscina, campamentos y largas jornadas de baño forman parte de las vacaciones de miles de niños cada verano. Sin embargo, el aumento de las actividades acuáticas también incrementa el riesgo de sufrir infecciones en el oído externo, conocidas comúnmente como otitis del nadador.

Para prevenirlas, la doctora Jennifer Cueva, especialista en Otorrinolaringología del Hospital Quirónsalud Bizkaia, recomienda prestar atención a una serie de hábitos sencillos que pueden ayudar a proteger la salud auditiva de los más pequeños.

Secar bien los oídos después de cada baño

La humedad mantenida dentro del conducto auditivo favorece la proliferación de bacterias y hongos. Por ello, una de las medidas más importantes es secar correctamente los oídos tras salir del agua. "Recomendamos limpiar únicamente la parte externa del oído con una toalla o secarlo desde cierta distancia con aire frío. Lo importante es evitar que la humedad permanezca durante mucho tiempo en el conducto auditivo", explica la especialista.

No utilizar bastoncillos

A pesar de ser una práctica muy extendida, los bastoncillos no ayudan a limpiar el oído. De hecho, pueden tener el efecto contrario. "Con el bastoncillo arrastramos muy poca cera al exterior y lo que hacemos es empujarla hacia las zonas más internas del conducto, dificultando posteriormente su extracción", señala la doctora Cueva. La especialista recuerda que la cera cumple una función protectora natural y que solo requiere valoración médica cuando se acumula de forma excesiva.

Revisar los oídos antes del verano si existen antecedentes

Los niños que han sufrido otitis previamente o tienen tendencia a formar tapones de cerumen pueden beneficiarse de una revisión antes de la temporada de baño. "Si ha tenido infecciones anteriores, es recomendable realizar una valoración antes de exponerse a inmersiones continuas en playas o piscinas para evitar complicaciones". Según explica, un exceso de cerumen puede absorber humedad, aumentar de volumen y favorecer la aparición de infecciones.

Estar atentos a los primeros síntomas

Detectar precozmente una otitis permite iniciar el tratamiento antes de que las molestias aumenten. Los síntomas más habituales son el dolor de oído, la sensación de taponamiento, la disminución de la audición, el picor o la aparición de secreción. "Las otitis externas suelen provocar un dolor intenso que empeora al presionar la zona situada delante del conducto auditivo. También puede aparecer sensación de oído tapado o pérdida de audición".

Consultar y evitar remedios caseros

"Si se sospecha de una otitis, lo recomendable es evitar mojar el oído afectado y acudir a un profesional de la salud para valorar la situación y pautar el tratamiento más adecuado" detalla la especialista. La doctora Cueva recuerda que la mayoría de las otitis veraniegas evolucionan favorablemente cuando se diagnostican y tratan de forma precoz.