

## Recomiendan evitar los baños en aguas contaminadas

### **Los baños en playas y piscinas incrementan el riesgo de otitis en verano**

- **Los niños son los más vulnerables por el mayor tiempo de exposición al agua y por tener los conductos del oído más cortos**
- **La presencia de cuerpos extraños, el rascado o la extracción de cerumen predisponen a este tipo de infecciones**

**Madrid, xxx de junio de 2016.** Los baños en playas y piscinas unidos al calor, incrementan el riesgo de otitis externa como consecuencia de la humedad, según advierte la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC), que ha elaborado un listado de consejos a tener en cuenta para evitar las otitis este verano. Las personas con sudoración excesiva y que pasan más tiempo en el agua, como la población infantil, son las más vulnerables. “Además, los niños tienen los conductos del oído más pequeños, lo que facilita en ocasiones la retención del agua”, destaca el doctor Manuel Manrique, presidente de la Comisión de Otología de la SEORL.

La humedad acumulada en los oídos después de los baños, así como la sudoración derivada de las altas temperaturas, son los principales factores de riesgo de la otitis externa difusa, conocida también como la otitis del nadador. “Este tipo de infecciones son muy frecuentes durante el verano y consisten en la infección e inflamación del epitelio que recubre el conducto auditivo externo”, comenta el doctor. Este epitelio o piel, que protege de la infección de bacterias y hongos, añade, “sufre una maceración como consecuencia de la humedad y el calor, lo que facilita la actuación de los gérmenes”.

Los principales síntomas derivados de este tipo de otitis son: dolor, molestias al masticar o bostezar, picor, sensación de taponamiento, una leve pérdida de audición y percepción de humedad en el oído, a veces en forma de supuración. “En estos casos será preciso que el paciente acuda a la consulta del otorrinolaringólogo para que pueda establecer un diagnóstico y el tratamiento más adecuado”, señala el doctor Manrique.

Uno de los aspectos que pueden favorecer la aparición de otitis es la ausencia de cerumen que también actúa como protector del conducto auditivo, “de ahí que lo recomendable sea no extraerlo de forma sistemática. En aquellos casos en los que la persona tiene tendencia a formar tapones que ocluyen de cera o queratina de forma completa el conducto, es importante que la limpieza sea realizada por un profesional sanitario antes de la llegada del verano”, explica el doctor Manrique. El uso de bastoncillos u otros objetos tampoco se aconseja

porque pueden irritar la piel y hacer que la cera quede impactada en la parte más profunda del oído, desprotegiendo la zona, "lo que complica aún más el problema", insiste. Además, también debe evitarse el rascado introduciendo determinados instrumentos en el conducto auditivo.

Otros factores de riesgo son las dermatitis alérgicas, el estrés, los ambientes polvorientos, así como la contaminación bacteriana o química de las aguas. Por otro lado, "hay personas que deben tener especial cuidado e incluso utilizar tapones óticos, cintas o gorros de baño, para reducir la posibilidad de entrada de agua en los oídos. Se trata de aquellas con antecedentes de dermatitis, exostosis del conducto, perforaciones timpánicas, cirugías previas sobre los oídos, diabetes o inmunodeficiencia", apunta el doctor Manrique.

El tratamiento de las otitis externas difusas en fases iniciales puede ser aplicando localmente gotas antibióticas-corticosteroideas y antiinflamatorios por vía oral. En algunos casos más avanzados en su evolución, "será preciso utilizar antibióticos por vía oral", afirma este experto. Una vez curada, "será necesario advertir al paciente de la posibilidad de futuros brotes ya que suele haber personas muy susceptibles a padecerlas con más facilidad. De ahí la importancia de la prevención", indica.

### **Consejos para evitar las otitis este verano**

La Comisión de Otología de la Sociedad Española de Otorrinolaringología, dirigida por el doctor Manuel Manrique, director del Departamento de Otorrinolaringología de la Clínica Universidad de Navarra, ha elaborado el siguiente listado de consejos para prevenir las otitis este verano:

1. Secar la parte externa del oído y la entrada del conducto al salir del agua
2. Reducir el tiempo de inmersión, sobre todo en niños
3. Usar tapones o gorros de baño
4. Evitar los baños en aguas potencialmente contaminadas
5. No usar bastoncillos u otros objetos como horquillas, palillos u otros para limpiar o rascar el oído.
6. Si fuera necesario, utilizar un secador de pelo a una distancia prudencial, a fin de no quemarse, para secar el oído.
7. En caso de que el agua quede retenida en el conducto auditivo se pueden aplicar unas gotas de alcohol boricado a saturación preparado en farmacias.
8. Antes de las vacaciones, someterse a una limpieza por parte de un profesional sanitario en caso de predisposición a formar tapones de cera o queratina.
9. No aplicar espráis que pueden cambiar el PH de la piel del conducto y reducir sus mecanismos de defensa.
10. Acudir a la consulta del otorrinolaringólogo en caso de sufrir molestias y síntomas

### **Para más información:**

**Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD.**

**Tels.: 91223 66 78/ 685 53 68 16**