



OTITS EXTERNA

Generalidades

La otitis de nadador (u otitis externa) es una infección en el canal del oído (la apertura en forma de tubo que transmite los sonidos desde el exterior hasta el tímpano) que puede ser causada por diferentes tipos de bacterias o de hongos.

Generalmente se desarrolla en oídos expuestos a humedad persistente y excesiva como el nado en albercas, ríos o el mar. Ocurre frecuentemente en climas cálidos y durante el verano.

Algunas veces, en personas con una infección del oído medio (otitis media), el pus puede llegar al canal del oído a través de un orificio en el tímpano haciendo posible que se desarrolle la otitis externa.

Prevención

Podemos en ocasiones prevenir esta infección aplicando gotas de alcohol después de haber nadado. También es importante secar tus oídos con una toalla después de nadar, bañarte o ducharte. Evitar nadar en aguas contaminadas también reduce el riesgo de infección.

Cotonetes

Una de las causas frecuentes de otitis externas, es la limpieza del oído con hisopos (Cotonetes) o cualquier otro material que se introduzca n el conducto auditivo, no los utilice.

Tratamiento

En el caso de las infecciones más ligeras generalmente se trata con gotas para los oídos que contengan antibióticos o corticosteroides durante una semana. En casos más severos se agregan antibióticos orales.

Para sentirse mejor

- Coloca una compresa caliente sobre tu oído para aliviar el dolor.
- Analgésicos como paracetamol o ibuprofeno ayudan a controlar el dolor.
- Es importante suspender los medicamentos incluso si te sientes mejor
- Es Fundamental mantener el oído seco, así que evita contacto con el agua durante unos 10 días (puedes utilizar un gorro de baño o tapones de algodón para los oídos recubiertos de vaselina los cuales deberás quitarte una vez que te hayas bañado.)
- Se necesita revisar el oído a la semana del tratamiento (O antes si en los primeros 3 días de tratamiento no hay avance) para completar la revisión y limpieza del mismo.