

CUIDADOS DE LOS PACIENTE DIAGNOSTICADOS DE OTITIS EXTERNA

La otitis externa, otitis de las piscinas u otitis del nadador es la inflamación de la piel del conducto auditivo externo (parte más externa del oído).

Actitud a seguir ante una otitis externa:

- Evita la entrada de agua en oídos durante la infección.
- Seca siempre los oídos, con un paño fino, después de cada baño, si es necesario emplea un secador de pelo con aire a temperatura ambiente.
- No coloques tapones en el oído durante la infección. El oído debe permanecer en todo momento ventilado. Los tapones pueden dañar aún más una piel de por sí enferma.
- Acude a tu otorrinolaringólogo, que aspirará las secreciones del conducto. Esto mejorará el dolor y la audición a la vez que permitirá la entrada del medicamento que te prescriba. Ten en cuenta que la aplicación de gotas antibióticas, en un oído que está ocupado por secreciones son ineficaces porque el antibiótico no puede llegar al lugar de la infección.

Medidas preventivas de la otitis externa:

- Si tienes tendencia al taponamiento de oídos por cerumen acude regularmente a tu otorrinolaringólogo, preferiblemente antes del comienzo del verano, para limpiarlos.
- Mantén siempre los oídos secos. Usar un secador de pelo, con aire a temperatura ambiente, es una buena medida si una toalla no es suficiente.
- Evita la manipulación instrumental de oídos (bastoncillos, horquillas,...). Evita el rascado de los oídos, en especial con las manos sucias.
- Ten en cuenta que la limpieza excesiva de los conductos anula la capacidad protectora que ejerce el cerumen y elimina el manto ácido protector de la piel favoreciendo la infección. Limpia sólo hasta donde puedas llegar con un paño fino y el dedo.
- En aquellos pacientes con tendencia a otitis externa por baños pueden emplearse tapones para los oídos pero usándolo siempre el menor tiempo posible, así mismo, puede usarse para acidificar el conducto auditivo (evita el crecimiento de hongos y bacterias) una solución compuesta de 50% vinagre de manzana y 50% suero fisiológico (o agua hervida enfriada). Deben aplicarse unas 8 gotas en la noche durante la temporada de baños.