

Cottet-Expertos ponen el foco en el uso de tapones de baño para prevenir la otitis estival

[Multimedia](#)

La prevalencia de otitis externa aumenta entre un 80 y un 85% durante los meses de verano y se estima que 1 de cada 3 personas la pueden sufrir. El principal factor de riesgo aparece con los baños en playas y piscinas y por no secarse correctamente los oídos. Los niños son los más vulnerables por el mayor tiempo de exposición al agua y por tener los conductos del oído más estrechos. Se recomienda la realización de revisiones periódicas auditivas una vez al año

Según expertos de Cottet, líderes en el sector con 120 años de trayectoria asesorando y ayudando a la población en salud visual y auditiva, hay que tomar precauciones y seguir una serie de recomendaciones poniendo el foco en el uso de tapones de baño para no tener que sufrir posibles taponamientos y otitis externas en la próxima época estival. El calor y la humedad son dos de las causas que más favorecen la proliferación de bacterias con la posterior infección de oídos, ya que el agua queda retenida en este canal. Hay que evitar que tenga mayores consecuencias y conservar una buena salud auditiva.

Algunos estudios observan que, entre el 80 y el 85% de las otitis externas, se producen durante el verano lo que supone que en España 1 de cada 3 personas la padezca durante el verano.

Laia Iglesias óptica, audioprotesista y directora de retail de [Cottet](#), explica cómo debemos cuidar de nuestra salud auditiva y visual: *“en todos los centros Cottet ofrecemos un servicio especializado e integrado en el cuidado de la audición y la visión, de este modo, podemos hacer una revisión completa conjunta así como asesorar con los productos que mejor se adaptan a las necesidades de los clientes como tapones de baño a medida, gafas de natación, así como gafas de sol para protegerse de la radiación solar. Concienciar sobre protección es nuestra misión como especialistas”*.

Con respecto al cuidado de los oídos con el incremento de los baños: *“ durante el verano, los oídos quedan expuestos a más factores nocivos que en cualquier otra época del año, sobre todo por el contacto continuado con el agua. La humedad en el conducto auditivo externo favorece la proliferación de bacterias y hongos que ocasionan molestas otitis externas, por tanto es importante secar de forma correcta los oídos”*, afirma la experta de Cottet. También advierte, que el exceso de agua provoca que los tapones de cera, que normalmente existen en los conductos auditivos, se hinchen generando un tapón que, además de molestias, ocasiona una leve pérdida de audición.

La población infantil, la más vulnerable a sufrir otitis

Hay que tener una especial atención con los niños ya que son los más vulnerables a sufrir otitis por su mayor exposición al agua. La concienciación a padres e hijos con una correcta protección y cuidado de los oídos y el uso de tapones, es importante ya que pueden tener consecuencias más graves si no se trata de forma adecuada con el especialista. Instaurar una serie de pautas, de cara al verano y para los habituales campamentos al finalizar el colegio, será vital para minimizar consecuencias. Las más recomendables son: secarles bien los oídos al salir del agua, evitar usar bastoncillos que pueden empujar el cerumen al interior del oído, uso de tapones solo en casos específicos como por tener algún drenaje por alguna intervención o que sean propensos a padecer otitis.

¿Es necesario usar siempre tapones para bañarse o solo en determinados casos?

El uso de tapones de baño es una medida que protege a los oídos frente al riesgo de contraer afecciones vinculadas a la exposición prolongada en el agua, pero hay que estudiar cada caso con el especialista en audiología que ofrecerá la solución correcta.

Es obligatorio el uso de tapones para los oídos en pacientes que tienen sensibilidad especial al agua, perforaciones en el tímpano o han sido intervenidas de ciertas afecciones del oído (intervenciones del colesteatoma y mastoidectomías).

Es recomendado el uso de tapones en aquellos casos en los que se producen otitis externas de repetición por baños, taponamientos óticos por cera o en los pacientes cuyo conducto auditivo externo es tan estrecho que la expulsión del agua les resulte compleja.

Por el contrario está totalmente contraindicado su uso para bucear, incluso a profundidades de 3-4 metros, con el riesgo de padecer perforaciones timpánicas y daños irreversibles en el oído medio y el oído interno.

Tapones recomendados por expertos para prevenir infecciones durante el baño

La otitis y síntomas derivados como dolor, molestias o leve pérdida de audición, entre otros, podría evitarse con la protección adecuada usando tapones de baño a medida que se ajustan cómodamente cubriendo el conducto auditivo y reduciendo el grado de humedad en su interior. Existen muchos materiales pero no todos son eficaces. El audioprotesista recomendará los que mejor se adapten, que sean estancos, seguros y eficaces para evitar la entrada de agua. La oferta es amplia pues se pueden escoger entre tapones más discretos o transparentes para adultos o tapones de silicona antialérgicos muy efectivos y adaptados para niños con colores llamativos para que puedan elegir.

En general para toda la población que realiza prácticas esporádicas o habituales de natación, se recomienda el uso de tapones hechos a medida ya que cada edad y oído presenta unas características diferentes. *“Al ser premoldeados a medida, se adaptan perfectamente a la anatomía del conducto auditivo. En cuanto a los niños, como tienen los conductos del oído más pequeños, facilita en ocasiones la retención del agua. Para ellos los tapones más recomendables son los de silicona antialérgicos. Para los adultos que son bañistas ocasionales existen tapones de materiales como silicona, cera, goma y otros similares”*, apunta la experta [de Cottet Óptica y Audiología](#).

Pautas para cuidar los oídos y prevenir la otitis estival

- Uso de tapones en aquellas personas con predisposición a contraer otitis o que hayan sido intervenidas del oído.
 - No usar tapones en el buceo, incluso a profundidades de 3-4 metros.
 - Mantener el oído limpio y secarlos bien con una toalla evitando la acumulación de agua y humedad. Evitar los bastoncillos, están contraindicados para secar la humedad.
 - No realizar chapuzones bruscos.
 - Verificar el estado del agua en las piscinas.
-