

Consejos para la prevención del acúmulo de cerumen y de la formación de tapones



FUNDACIÓN SEFAC

El tapón de cerumen es uno de los problemas de salud más frecuentes en patología auditiva. Se produce por la acumulación de cerumen en el conducto auditivo, dando lugar, en numerosas ocasiones, a diferentes síntomas, sobre todo disminución o pérdida de audición.

Los síntomas y las complicaciones derivadas de la acumulación de cera en el conducto auditivo son motivo frecuente de consulta en la farmacia comunitaria.

Generalmente, los tapones de cerumen no se producen como consecuencia de la falta de higiene, sino por un exceso de secreción o porque no se elimina adecuadamente.

El cerumen realiza una serie de **funciones importantes** en el oído, como son:

- **Lubricación:** permitiendo que el sonido pase a lo largo del conducto auditivo externo (CAE), pero en ocasiones se endurece, pudiendo llegar a obstruirlo y dificultar la audición.
- **Limpieza:** arrastrando células muertas, pelos, polvo y otras sustancias.
- **Protección y defensa:** frente a sonidos intensos, cuerpos extraños o agentes infecciosos, como bacterias y hongos, mediante el pH ácido (de 5,2 a 7,0) y las ceramidas.

Recomendaciones

PREVENCIÓN DE LOS TAPONES DE CERA: higiene de manera regular.

Se debe **evitar el exceso de cerumen** y la **formación de tapones**. Para ello suele emplearse **agua de mar y emolientes (aceites y tensioactivos)**, utilizando dispositivos de eliminación por arrastre, como **espráis o aerosoles**.

Los **beneficios** de una buena **higiene auditiva** son muchos: **mantener una buena audición, evitar dolores, prevenir acúfenos y vértigos, evitar la retención de agua en el canal auditivo, permitir la exploración clínica del tímpano por el médico, asegurar que los audífonos funcionen de manera óptima**, etc.

Para ello es aconsejable:

Hay **factores importantes que requieren una mayor higiene auditiva**, que son:

1 **LIMPIAR REGULARMENTE LOS OÍDOS** (excepto situaciones patológicas).

LIMPIAR Y SECAR LOS OÍDOS después de la ducha o ambiente húmedo.

3 **NO COMPARTIR DISPOSITIVOS DE LIMPIEZA ÓTICA** sin limpiar o desinfectar.

EVITAR MÉTODOS DE LIMPIEZA que puedan arrastrar el **CERUMEN AL INTERIOR DEL OÍDO**.

5 **EVITAR SUSTANCIAS OLEOSAS**, así como dispositivos que **ALTEREN LA PRESIÓN DEL OÍDO**.

Ante **CUALQUIER COLOR, OLOR O TEXTURA ANORMAL** del cerumen **CONSULTE A SU MÉDICO**.

7 **AUMENTAR LA HIGIENE** en verano e invierno.

1 **FACTORES AMBIENTALES:** zonas de alta contaminación, polvo, humo, gases, zonas con humedad, ambientes de trabajo, ruido, etc.

FACTORES CLIMÁTICOS: sobre todo en verano e invierno.

3 **EDAD:** atrofia de glándula ceruminosa y cerumen más seco en ancianos.

SITUACIONES FISIOLÓGICAS Y FISIOPATOLÓGICAS: conductos auditivos estrechos o deformados, cirugía auditiva previa, enfermedades dermatológicas o autoinmunes, radioterapia, personas con "piercings", uso de algunos medicamentos.

5 **HÁBITOS INADECUADOS:** uso de auriculares de introducción en el oído, prácticas deportivas, uso de audífonos, uso habitual de bastoncillos, prácticas deportivas acuáticas.

Preguntas frecuentes

SIEMPRE TENGO MUCHA CERA EN LOS OÍDOS. ¿QUÉ HAGO?

No hay que obsesionarse con la limpieza ni con la cera. Es aconsejable limpiar regularmente el conducto auditivo con una gasa húmeda o una toallita. El conducto auditivo externo (CAE) podrá limpiarse cada 2 o 3 días (salvo situaciones especiales como patologías del oído, malformaciones, etc.) con productos farmacéuticos específicos.

Para evitar el exceso de cerumen se podrían utilizar difusores de agua de mar y emolientes (aceites y tensioactivos), pero sin introducir objetos rígidos que puedan arrastrar la cera hacia el interior.

ME HAN ACONSEJADO EN LA FARMACIA QUE NO UTILICE BASTONCILLOS.

¿CUÁL ES EL MOTIVO?

La utilización de bastoncillos u otros objetos rígidos o puntiagudos no son aconsejables, ya que pueden producir heridas o empujar el cerumen hacia el interior del conducto auditivo, provocando la formación de tapones de cera y dando lugar a la aparición de otitis u otros problemas auditivos.

También pueden desprender restos de algodón, provocando infecciones.

PARA PONERME UN PENDIENTE EN LA OREJA CON SEGURIDAD, ¿QUÉ DEBO DE HACER?

Siempre se debe de buscar un profesional que ofrezca la máxima confianza y que tenga un lugar con condiciones sanitarias e higiénicas óptimas.

Existen farmacias que ofrecen este servicio con plenas garantías.

Cuando esté puesto el pendiente, se esperará sobre diez días para que el agujero de la oreja se consolide y cicatrice. Girar el pendiente y desinfectar la zona con un desinfectante todos los días para prevenir infecciones.

MI HIJO TIENE OTITIS TODOS LOS AÑOS. ¿QUÉ PUEDO HACER?

Suelen ser otitis de repetición que aparecen todos los años, sobre todo en otoño e invierno. Aparecen conjuntamente con un resfriado o con otras infecciones respiratorias que se difunden hacia el oído medio, pudiendo provocar la acumulación de mucosidad en la zona.

La otitis media aguda es una enfermedad muy frecuente y recurrente que aparece en niños menores de 10 años de forma repetida; el 75 % de los niños sufre al menos un episodio.

El mejor tratamiento es la prevención: realizar lavados nasales para mantener el buen estado de las vías respiratorias; evitar la acumulación de mucosidad, y si ocurriera, utilizar mucolíticos; evitar la entrada de agua en el oído; en caso de infecciones respiratorias, tratarlas lo antes posible.

VOY A NADAR TODOS LOS DÍAS Y ME AFECTA A LOS OÍDOS. ¿QUÉ PUEDO HACER? ¿CÓMO PUEDO PROTEGERLOS?

La entrada de agua es un problema frecuente en muchas personas y, sobre todo, en los nadadores habituales, ya que, al estar tiempo en contacto frecuente con el agua, el oído externo se irrita, se lesiona y se infecta fácilmente.

Se debe prevenir usando tapones auditivos para natación y cubriendo las orejas con el gorro de baño. Posteriormente, secar bien los oídos con una gasa, con un paño o con un secador a la mínima potencia.

CUANDO VOY EN AVIÓN SIEMPRE TENGO PROBLEMAS CON LA PRESIÓN EN LOS OÍDOS. ¿HAY FORMA DE REMEDIARLO?

Es una sensación molesta debido a las diferencias de presión a ambos lados del tímpano, causando molestias o dolor que son pasajeros. Las medidas preventivas (mantenerse despierto, bostezar, ingerir pequeñas cantidades de agua o masticar chicle) pueden contrarrestar las diferencias en la presión del aire y mejorar los síntomas.

