

DOLOR DE OÍDO EN INVIERNO: POR QUÉ AUMENTAN LAS OTITIS Y CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS QUE NO DEBES IGNORAR

El invierno trae consigo bajas temperaturas, más circulación de virus respiratorios y un aumento de las enfermedades estacionales. Pero además de los resfríos y la influenza, existe otro problema de salud que suele multiplicar las consultas médicas durante esta época: las infecciones de oído.

Dolor intenso, sensación de oído tapado, pérdida temporal de audición e incluso fiebre son algunos de los síntomas que se vuelven más frecuentes durante los meses fríos, especialmente entre niños y adultos mayores. Según explica Yolanda Maldonado, directora de la carrera de Fonoaudiología de la Universidad Andrés Bello,

¿POR QUÉ AUMENTAN LAS ENFERMEDADES DEL OÍDO EN INVIERNO?

Las infecciones respiratorias propias de esta época generan una inflamación de las vías aéreas superiores que puede afectar directamente el funcionamiento del oído medio. "Enfermedades como la gripe, la influenza o el resfriado común provocan una inflamación

generalizada de las vías respiratorias. Esta inflamación alcanza la trompa de Eustaquio, un pequeño conducto que conecta el oído medio con la parte posterior de la nariz y cuya función es ventilar el oído", explica la especialista.

Cuando este conducto se obstruye debido a la inflamación, el oído pierde su capacidad de ventilación natural y se crea un ambiente propicio para la acumulación de líquido y el desarrollo de infecciones.

LA OTITIS LIDERA LAS CONSULTAS MÉDICAS

Durante otoño e invierno las personas permanecen más tiempo en espa-

cios cerrados y con menor ventilación, lo que favorece la circulación de virus respiratorios.

Como consecuencia, aumentan considerablemente las consultas por dolor de oído.

"La reina de las consultas invernales es, sin duda, la otitis media aguda, especialmente en la población pediátrica", señala Maldonado. También es frecuente la llamada otitis media con efusión, una condición que se produce cuando, tras un resfriado, queda líquido atrapado detrás del tímpano sin que necesariamente exista una infección bacteriana activa.

En estos casos, los pacientes suelen experimentar sensación de oído tapado, disminución de la audición o la percepción de escuchar como si estuvieran bajo el agua.

LA CONEXIÓN ENTRE UN RESFRÍO Y UNA INFECCIÓN DE OÍDO

Los especialistas confirman que existe una relación directa entre ambas enfermedades.

"Cuando una persona se resfría, las mucosas se inflaman y producen más secreciones. Ese ambiente húmedo y con poca ventilación favorece que los microorganismos presentes en la nariz o la garganta lleguen hasta el oído medio y provoquen una infección", explica la académica.

Por este motivo, muchas otitis aparecen como una complicación posterior a cuadros respiratorios que parecían leves.

Aunque el frío no provoca infecciones por sí mismo, sí puede facilitar que

continúa



estas se desarrollen.

Las bajas temperaturas irritan las vías respiratorias, disminuyen algunos mecanismos de defensa del organismo y favorecen la propagación de virus que posteriormente pueden desencadenar problemas auditivos.

LOS NIÑOS SON LOS MÁS VULNERABLES

Uno de los grupos que más sufre estas enfermedades son los menores de edad.

La razón es anatómica. La trompa de Eustaquio de los niños es más corta, más ancha y se encuentra en una posición más horizontal que en los adultos.

Esto permite que los virus, bacterias y secreciones acumuladas en la nariz lleguen con mayor facilidad al oído medio.

Por ello, las otitis constituyen una de las causas más frecuentes de consulta pediátrica durante el invierno.

SÍNTOMAS QUE DEBEN ENCENDER LAS ALERTAS

El dolor de oído sigue siendo la principal señal de advertencia y suele intensificarse durante la noche o al acostarse.

Sin embargo, existen otros síntomas que requieren atención:

- Sensación de oído tapado.
- Disminución de la audición.
- Fiebre.
- Zumbidos o tinitus.
- Mareos o problemas de equilibrio.
- Salida de líquido o secreciones por el conducto auditivo.

En el caso de los bebés y niños pequeños, los signos pueden ser menos evidentes.

La irritabilidad constante, el llanto inconsolable, la dificultad para dormir o el hecho de tocarse repetidamente una oreja suelen ser señales de mo-



testia que no deben ignorarse.

Los especialistas recomiendan consultar con un profesional si el dolor persiste por más de 48 horas, si impide dormir, aparece fiebre alta o se observa salida de sangre o secreciones desde el oído.

¿PUEDE AFECTAR LA AUDICIÓN?

La buena noticia es que en la mayoría de los casos la pérdida auditiva asociada a una otitis es temporal y desaparece cuando la inflamación disminuye y el líquido acumulado se elimina.

Sin embargo, las infecciones recurrentes pueden generar consecuencias importantes, especialmente en niños.

"Si un menor pasa meses con el oído tapado producto de otitis repetidas, puede verse afectado su aprendizaje, su atención en clases e incluso el desarrollo del lenguaje", advierte la especialista.

CÓMO PREVENIR LAS INFECCIONES DE OÍDO DURANTE EL INVIERNO

Los expertos recomiendan mantener una buena higiene nasal, lavarse las manos con frecuencia y ventilar diariamente los espacios cerrados, incluso durante los días más fríos.

También es importante evitar la exposición al humo del tabaco, ya que irrita las vías respiratorias y aumenta el riesgo de infecciones en los niños. Finalmente, mantener al día los controles preventivos y las vacunas contra enfermedades respiratorias puede transformarse en una de las mejores estrategias para proteger no solo los pulmones, sino también la salud auditiva durante el invierno.

Porque en esta época del año, cuidar los resfríos a tiempo también puede ser la mejor forma de evitar una dolorosa visita al especialista por una infección de oído. □



