



# Mis oídos y el verano

Tu farmacéutico te ayuda

En verano el ambiente cálido y húmedo favorece la aparición de taponamientos y otitis

El mayor contacto con el agua del mar, el agua de las piscinas, de los ríos y la arena de la playa aconsejan poner especial cuidado en la higiene del oído.

Los baños en verano deben llevarse a cabo exclusivamente en aguas acondicionadas para el baño, evitando las aguas estancadas, contaminadas y sucias.

## EN EL MAR



La presencia de **algas, arena, cuerpos extraños**, favorece la formación de cerumen y la creación de tapones que favorecen el crecimiento bacteriano



La concentración excesiva de **cloro y un pH inadecuado** favorecen la **inflamación del conducto auditivo**

## Prevención de la otitis y los tapones

### RECOMENDACIONES

### EVITAR



**1 Utilizar en caso necesario soluciones pulverizadas estériles de agua de mar**  
Ayudan a la disolución y al arrastre del cerumen y cuerpos extraños presentes en el conducto auditivo externo



**2 Eliminar el agua del oído inmediatamente después del baño** sacudiendo la cabeza de forma inclinada



**3 Es recomendable utilizar tapones de baño** que se adapten a la forma del conducto auditivo. Es posible hacer tapones a medida



**4 No utilizar tapones de plástico**

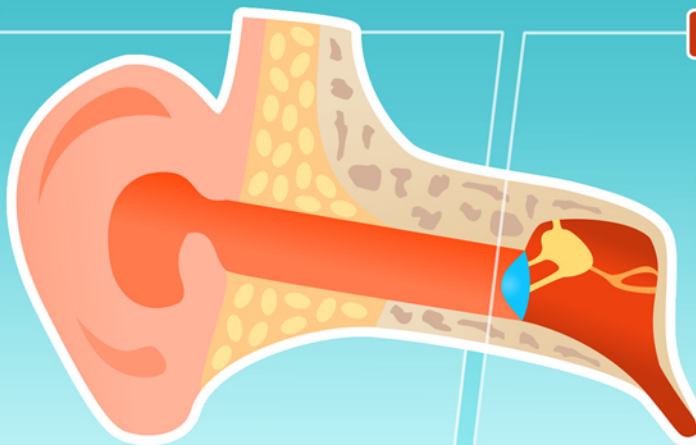


**5 Evitar la utilización de bastoncillos de algodón**  
El oído tiene un movimiento natural que expulsa el cerumen

### OTITIS EXTERNA

#### Sintomas leves

- Dolor o picor
- Pérdida temporal de la audición
- No suele producir fiebre
- No suele producir supuración
- Mejora habitualmente desde el segundo día de tratamiento con analgésicos y antiinflamatorio



OÍDO EXTERNO

OÍDO MEDIO

### OTITIS MEDIA

#### Sintomas graves

Derivar al médico en los casos en que se presente

- Fiebre
- Supuración
- Pérdida de audición brusca o continuada
- Dolor o picor persistente
- Sangrado



### ESPECIAL CUIDADO

- Personas con conducto auditivo estrecho
- Personas con problemas frecuentes de otitis (*Más de 1 episodio al año*)
- Otras patologías del oído



CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS

Vocafía de Farmacéuticos de Óptica Oftálmica y Acústica Audiométrica