

Infecciones en el oído y buceo: ¡una relación problemática!

Es invierno; y un puñado de buceadores europeos continúan buceando, indiferentes e insensibles a las bajas temperaturas que han envuelto a Europa. Tienes que salir del agua, y subir a la embarcación, quitarte la capucha de tu traje seco para aliviar un poco la presión sobre el cuello, y para poder hablar libremente con los amigos ... Te sientas en el tubular del bote hinchable, que navega velozmente hacia el puerto... ¿Qué repercusiones tiene todo eso para nuestros oídos? El agua fría penetra en el canal auditivo, seguido por una exposición al aire y al viento fríos, incluso a la lluvia. Y aquí es donde empieza el problema; tal vez no después de la primera inmersión, pero sí después de una repetitiva, quizás el domingo, si has estado buceando todo el fin de semana. Otros buceadores se refugian en los cálidos destinos tropicales, pero para nuestros oídos, ello no supone realmente una ventaja. El agua cálida, rica en plancton y algas, la dulce sensación del viento en el pelo ... ¡y en los oídos! Incluso en este caso, después de unos días de buceo, pueden surgir algunos problemas de compensación, seguidos por la aparición de una sensación dolorosa, que cada vez se va intensificando, acompañada de una audición apagada, dolor a la presión...incluso con sensación de comezón y zumbido constante (tinnitus). ¿Adiós a las vacaciones? No, de ninguna manera, si sabes cómo tratar este molesto problema o, sobre todo, cómo prevenirlo. Hemos pedido a la doctora Marta Frigo, otorrinolaringóloga y consejera médica de DAN Europe de esta especialidad.

Dra. Frigo, ¿cuál es la causa de este problema que tan a menudo afecta a los buceadores?

Estamos hablando de una otitis externa, también conocida como una infección del oído externo, que está compuesto por el pabellón y el canal auditivo. Este último es únicamente un conducto estructurado como "un callejón sin salida" en el cuerpo humano: un pequeño saco recubierto de piel, con un interior cálido, húmedo y oscuro, que resulta ser la condición ideal para la proliferación de gérmenes. Las infecciones del oído externo constituyen del 25 al 50% de las infecciones del oído, con picos de proliferación en verano. El riesgo de contraerlas son aquellas personas con unas condiciones médicas que las predisponen, y los que practican deportes acuáticos. El 90% de las infecciones del oído externo son debidas a bacterias (estafilococos o la *Pseudomonas aeruginosa*), mientras que el 10% restante son infecciones por hongos (cándidas o *Aspergillus*) y, aún más raramente, de origen vírico.

¿Cómo se defensa el cuerpo humano frente a estas bacteria, hongos o virus?

Afortunadamente, el canal auditivo externo tiene defensas especiales: la producción de cerumen permite un recubrimiento ácido que contiene lisozima y sustancias que inhiben el crecimiento de bacterias y hongos. El cerumen, rico en lípidos, también es hidrófugo (repele al agua) y evita que el agua penetre en la piel y cause maceración.

¿Los buceadores son más propensos a esta afectación que la media de las personas?

Después de una exposición prolongada a agua potencialmente infecciosa, o al agua rica en plancton, los buceadores tienen un riesgo cinco veces mayor de desarrollar una infección del oído externo que aquellos que no nadan ni bucean. Entre apneístas y buceadores el riesgo no varía porque el problema no es de condición hiperbárica sino del contacto con el agua, especialmente en la superficie.

¿Qué factores pueden favorecer la aparición de la otitis externa?

Existen factores externos y factores personales. Los factores externos son: la hidratación (exposición frecuente al agua, sudor excesivo, elevada humedad); agua contaminada por bacterias; temperatura elevada y humedad; eliminación mecánica / traumática de la cera del oído (por ejemplo, el uso de bastoncillos de algodón) y la presencia de cuerpos extraños en el conducto auditivo externo.

Los factores sistémicos localizados son: dermatitis causada por una reacción alérgica o irritante; psoriasis, dermatitis seborreica, acné, lupus eritematoso, diabetes mellitus, y la inmunodeficiencia.



¿Cómo se cura?

En el caso de una infección bacteriana simple del oído externo, sin complicaciones, tales como fiebre o infección de los tejidos circundantes, es suficiente con un tratamiento localizado con antibióticos y esteroides. Los antibióticos más eficaces son la fluoroquinolona (ciprofloxacina, ofloxacina ...).

En el caso de otitis fúngica, es necesario el uso de gotas anti-hongos, y enjuagar el oído con una solución acidificante. Si la infección se ha diseminado a los tejidos circundantes, es recomendable medicar con fluoroquinolona oral y antifúngicos.

¿Cómo podemos prevenir las infecciones en los oídos?

La prevención es la mejor manera de abordar el problema, ya que el desarrollo de una infección del oído externo durante unas vacaciones o crucero de buceo significa ¡olvidarse de bucear!

La prevención es fundamental para aquellos que padecen los factores de riesgo antes mencionados. En primer lugar, se debe practicar una higiene adecuada del canal auditivo, la eliminación de cualquier acumulación de cera o sustancias extrañas. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que la limpieza

obsesiva del canal auditivo no es beneficiosa; más bien, puede ser contraproducente, porque la constante fricción de la fina piel del canal auditivo externo puede causar microabrasiones que son una "puerta abierta" para las bacterias. Además, el cerumen no es suciedad que viene del exterior, como muchos piensan, sino un producto segregado por las glándulas de cera del conducto auditivo externo, que protege el oído de las temidas infecciones mencionadas. Sólo si hay una acumulación de cera es necesario acudir a un otorrinolaringólogo para una limpieza.

Dado que los factores localizados como la dermatitis y la psoriasis causan intensa descamación de la piel, acompañada de piel seca exenta de cera, la prevención significa la aplicación de aceites óticos para construir la película lipídica que falta. Las gotas se pueden aplicar por la mañana, antes o después de las inmersiones, o antes de nadar.

Después de una exposición al agua de mar o al agua de la piscina, es una buena idea lavar los canales auditivos con agua corriente y luego secarlos suavemente (con papel tisú o un secador de pelo a baja temperatura), para eliminar los residuos de cloro o de agua salada. Nunca secar con palitos de algodón o productos similares. También ayudaría usar gotas que acidifican y secar el conducto auditivo externo con una solución apropiada (alcohol boricado al 3%, ácido acético al 5% y alcohol isopropílico al 85%).

¿Qué opinas sobre el uso de tapones ventilados para los oídos y las máscaras con orejeras?

Para aquellos predispuestos a infecciones del oído externo que bucean frecuentemente, como guías profesionales o instructores, además de la terapia preventiva localizada, se recomienda utilizar una máscara con orejeras (como la Proear) debido a que cubre por completo el pabellón auricular y el conducto auditivo externo, evitando el contacto con agua, sin ningún obstáculo para compensar la presión gracias a un tubo que conecta la nariz y los oídos.

Más allá de una cierta profundidad, los tapones ventilados pueden permitir un paso gradual de agua. Como resultado, aunque menor, existe el contacto de la piel con el agua. Para cualquier actividad que tenga lugar únicamente en la superficie, como el *snorkelling*, me parece correcto el uso de tapones para los oídos o una capucha apretada.

Como ya saben todos los buceadores, los oídos influyen en gran medida en el buceo, tanto en términos de compensación como en caso de infección, hasta el punto de impedir el descenso a un buceador. De esta manera, con sólo observar las medidas preventivas descritas ... ¡tus oídos te permitirán disfrutar de ese fin de semana o de tus vacaciones!

Pero antes de salir, asegúrate que tu afiliación a DAN todavía está activa. Si no lo está, afíliate a DAN o renuevala en www.daneurope.org.

Tu afiliación a DAN te asegura los servicios de la más grande red internacional de ayuda a los buceadores, en cualquier lugar y ante cualquier emergencia.