

# LA LIMPIEZA ANTE TODO

Todos sabemos que, antes de una inmersión, es importante limpiar los conductos auditivos y compensar la presión en los oídos medios. Pero, ¿cómo debe hacerse esta limpieza? Una higiene insuficiente de los oídos puede causar muchos problemas al buceador.

## **Rotura de tímpano**

Cuando hay un tapón de cera en el interior del oído, puede producirse una retención de aire entre el tapón y el tímpano que impide compensar presiones, tanto en un descenso como en el ascenso tras una inmersión. El aire que queda atrapado también puede producir una perforación «explosiva» del tímpano; esta rotura de la membrana timpánica se produce hacia fuera en lugar de hacia dentro, una lesión más frecuente que surge como consecuencia de la entrada de agua.

## **Vértigo**

Además, los tapones de cera pueden impedir el enfriamiento de uno de los oídos mientras que el otro baja de temperatura al contacto con el agua que llena de forma natural el conducto auditivo. Esta situación produce mareos o vértigo calórico como consecuencia del cambio de temperatura producido por el enfriamiento desigual de los oídos. Por último, los tapones de cera pueden favorecer las infecciones al retener la humedad y ocasionar la maceración o el ablandamiento de la piel del conducto auditivo. En suma: ¿cómo deben limpiarse los oídos?

## **Los métodos incorrectos**

Empecemos por explicar cómo NO deben limpiarse los oídos. Primera regla importante: no utilice bastoncillos de algodón. He visto muchos casos de retención de pedazos de algodón en el conducto auditivo que se han separado del palo que los soporta de forma inadvertida. El algodón retiene humedad, en sus fibras empiezan a proliferar las bacterias y, en pocos días, puede aparecer una infección grave en el conducto auditivo. Estas infecciones no pueden tratarse con antibióticos orales o tópicos, y sólo desaparecen tras la retirada del algodón. Por ello, es preciso localizar y extraer el algodón con un instrumento en ángulo recto o unas pinzas de Shea, una operación que sólo debe realizar un médico experimentado y, a poder ser, con la ayuda de un microscopio quirúrgico especialmente diseñado para trabajar en tejidos de tamaño reducido como el oído interno. No intente sacarse usted mismo un objeto atrapado en el interior de un oído: lo más probable es que acabe empujándolo más adentro y cause un desgarramiento en la piel del conducto auditivo o en el tímpano.

Los bastoncillos de algodón tienen una evidente similitud funcional con las baquetas utilizadas en el siglo XIX para empujar hacia abajo las balas en los cañones de los rifles, por lo que el efecto del bastoncillo no es otro que el de desplazar la cera más adentro del oído y dificultar su extracción. ¿Verdad que no volverá a utilizar bastoncillos de algodón para limpiarse los oídos? Desde luego que no. En cualquier caso, si no puede ceder a la tentación, cuídese de hacerlo detrás de una puerta que pueda abrirse de improviso empujada por un niño pequeño, ni en un barco que se esté moviendo a merced de las olas, ya que podría incrustarse el bastoncillo en el tímpano. Y, por favor, ¡no se le ocurra contestar al teléfono con un bastoncillo en el oído! De lo contrario, seguirá escuchando un timbre muy doloroso durante mucho tiempo.

En mis años de experiencia como médico, he visto cosas más raras en el interior de un oído. Por ejemplo: un trozo de goma de borrar. No le aconsejo que se limpie los oídos con las gomitas que vienen incorporadas en el extremo de los lápices, pues lo más fácil es que se suelten de la abrazadera que las sujeta y se queden trabadas en el conducto auditivo (en principio, están diseñadas para borrar frotándolas

sobre un papel, no para tirar de ellas hacia fuera como se haría al intentar retirarlas del oído). Pero no queda ahí la cosa: hoy mismo he tenido que extraer del conducto auditivo de un paciente un fragmento de un palillo de madera cuyo extremo afilado apuntaba directamente al tímpano. Lo curioso es que el paciente ni siquiera sabía lo que tenía alojado dentro del oído. Si se le hubiera ocurrido utilizar un bastoncillo de algodón para intentar limpiarse, se hubiera perforado el tímpano. Afortunadamente, su audiólogo detectó el problema a tiempo.

La entrada de insectos en el oído (o: ¿Qué será ese dichoso zumbido?) Algunas personas que duermen al aire libre o viven en regiones cálidas pueden sufrir infecciones en el oído por la entrada de insectos. Puede tratarse de pequeños caracoles o garrapatas o, con mayor frecuencia, de insectos voladores durante el día y cucarachas por la noche. Las cucarachas suelen buscar refugio en los recovecos que van encontrando en su camino y, desgraciadamente, pueden acabar en nuestros oídos. No es difícil imaginar lo desagradable que puede ser tener un insecto dentro de un oído. Para extraerlo, debe actuarse con la cabeza fría, en especial si el bichito se mueve o está picando. Lo más importante al principio es impedir que se mueva. En el hospital, aplico un anestésico local en spray que deja al insecto sin sentido, y en otras situaciones utilizo isopropanol al 70 % para ahogarlo y limpiar el conducto auditivo.

En cualquier caso, debe actuarse con extrema cautela ya que, salvo la irrigación del conducto auditivo, cualquier intento por extraer un insecto de un oído puede entrañar mucho riesgo. Lo más conveniente, una vez más, es acudir a un médico con suficiente experiencia que procederá a la extracción con los instrumentos adecuados y la ayuda de un microscopio. La mayoría de las veces, la parte del insecto más cercana al tímpano es la cabeza, por lo que las patas pueden impedir sacarlo con facilidad. Cuando deba actuarse fuera del hospital, puede utilizarse una pera de goma con la que se aplica una irrigación de agua templada con jabón (por ejemplo, un champú infantil) y una solución de peróxido de hidrógeno (agua oxigenada); normalmente, se consigue hacer salir al insecto. Si este procedimiento no funciona, podría aparecer una infección que dificultaría considerablemente la extracción del insecto. Si alguna vez se encuentra con este problema, acuda de inmediato a un médico. No he conocido a ningún paciente que no esté de acuerdo en que es necesario sacar el bichito lo antes posible.

### **El modo correcto**

Cuando se bañe o se duche, hágase una irrigación en los oídos de vez en cuando con agua templada jabonosa y una solución de agua oxigenada, aplicadas mediante una pera de goma. Si va a bucear durante varios días, aplíquese una mezcla de vinagre blanco e isopropanol al 70% al final de cada jornada: de este modo, se limpia y se seca el conducto auditivo y se acidifica o modifica el pH, reduciendo el riesgo de infecciones bacterianas y de otitis externa (otitis del nadador). Si le resulta difícil sacarse el agua de los oídos, utilice un secador de pelo. Para lograr una limpieza más correcta del conducto auditivo puede tirar de la oreja hacia arriba y hacia atrás y aplicar aire seco y caliente durante 5 minutos. Recuerde que la higiene del oído es tan básica y necesaria como el cuidado de su equipo de buceo.