CÓMO MANTENERLOS EN PERFECTA FORMA

¿Te pitan los oídos?

De los cinco sentidos que tiene el ser humano, sólo el oído es sensible a las ondas de presión. Su anatomía y fisiología le confieren una extremada delicadeza a los cambios de presión ambientales. Por ello es fundamental que el submarinista cuide sus oídos para que no sufran durante los cambios barométricos de las inmersiones.

Por **Sonia Torres.** Asesora médica: **Dra. Clara Beltrán**

Los oídos son la parte del cuerpo del submarinista que mayor impacto sufren durante las inmersiones, y no sólo por los cambios de presión que lo "estrujan" y que pueden provocar lesiones graves conocidas como "barotraumatismos" (del oído externo, medio e interno) fuera del ámbito de este artículo, sino por las temidas otitis, ese "oído de nadador" provocado por estar en contacto de un ambiente húmedo que tantas inmersiones han abortado. Las otitis son infecciones de origen bacteriano o fúngico que tiene lugar cuando el pH del oído externo pasa de ácido a alcalino por estar en contacto continuo con el agua, dando lugar a un ambiente favorable para la proliferación de estos microorganismos.

Los oídos son, además el "sensor de equilibrio", gracias a ellos el submarinista sabe en que posición se encuentra. Una alteración de su funcionamiento debido a la presión o a los cambios de temperatura, igualmente frecuentes en los ambientes subacuáticos, puede provocar vértigo ("alternobárico" por diferencias de presión entre los dos oídos; "calórico" por contacto con agua fría, y "vértigo" por lesión oído interno) tan desagradable como el mareo en cubierta, pero peligroso como una desorientación dentro de un pecio. Por todas estas razones lo mejor es mantener una rutina de cuidados de los oídos para evitar cualquier posible problema.

Más Información
www.doctoresbeltran.com Tel: 91 563 45 04

Diving Consejo

Antes de un viaje o la temporada de buceo, pasa una revisión médica. Debes indicar cualquier detalle que pueda afectar a los oídos por insignificante que parezca.

¿Tienes perforado el tímpano?

¡Aun puedes bucear! En un alto porcentaje de los casos es posible recuperarse para la práctica del submarinismo. Existe un tratamiento quirúrgico conocido como Miringoplastia, que consiste en reparar la rotura sufrida por el barotraumatismo.
En clínica ORL tel: 915634504

Signos de alarma

Se pueden tener varios signos a la vez pero con uno solo se debe acudir al otorrino.

- ✔ Catarros frecuentes de las vías altas respiratorias.
- ✔ Alergias
- ✔ Tendencia al exceso de cerumen.
- ✔ Dolor de oídos frecuentes, por contacto con el agua cambios de temperatura, etc...
- ✔ Molestias viajando en avión.
- ✔ Antecedentes en la familia o en la historia clínica del propio submarinista de: Sinusitis, cefaleas, etc...
- ✔ Dificultad respiratoria nasal.
- ✔ Supuración de oídos.
- ✔ Pérdida auditiva.
- ✔ Ser buceador frecuente: Alrededor de 100 inmersiones al año. Puede perder sensibilidad en los oídos (molestias o dolor) aunque padezca los problemas.

Rutina de mantenimiento

1. ***Antes de la inmersión:*** **Mantén limpio de cerumen el oído externo (pliegues internos de la oreja), sin introducir el bastoncillo de algodón.**
2. ***Durante la inmersión:*** **compensar todo lo que haga falta pero evitar en todo momento el dolor. Si hace falta subir unos metros para compensar ambos oídos.**
3. ***Después de la inmersión:*** **secar normalmente los oídos, y si persiste sensación de líquido retenido echar dos gotas de alcohol boricado a saturación (fórmula magistral que preparan en farmacias), pero no abusar.**