

OTITIS

La inflamación de los oídos u otitis es una infección común que suele aparecer cuando hay una acumulación de líquidos en los canales auditivos, sobre todo en el oído medio al obstruirse la trompa de Eustaquio.

Casi siempre va acompañada con dolor, fiebre y una disminución de la audición. También puede provocar dolores de cabeza, secreciones líquidas y pérdida del equilibrio o vértigos, en especial al hacer actividades de exigencia física.

Tipos de otitis

Existen diferentes tipos de otitis, aunque la razón más habitual del dolor de oídos en verano es la otitis externa. Afecta al canal auditivo externo y aparece por la acción de las bacterias y los hongos presentes en el agua y que alteran el pH ácido que posee el oído externo favoreciendo la anidación de esos microorganismos susceptibles de producir infecciones. Se trata de la otitis más frecuente en verano. Afecta mayormente a los niños pero podemos sufrirlas a cualquier edad.

Los **síntomas son inflamación, secreción de un líquido blanquecino y lechoso y dolor agudo** y espontáneo que aumenta si tocamos por delante del oído o incluso en el pabellón auditivo. A veces hay picor en el canal auditivo antes de que empiece el dolor. La capacidad auditiva del oído afectado puede disminuir si el pus o la hinchazón en el canal auditivo comienzan a impedir el paso del sonido hacia el interior. Puede estar acompañada además de fiebre ligera.

Esta dolencia suele tratarse con gotas óticas que contienen antibióticos y antiinflamatorios que además ayudan a recuperar el pH normal del oído externo.

Alimentación

- Consumir alimentos que combatan las infecciones naturalmente. Alimentos ricos en hierro y vitaminas C y A refuerzan el sistema inmunológico.
- Evitar la exposición al humo. En especial los niños y las personas enfermas, pueden presentar infección de oído si fuman o están en ambientes donde haya humo de cigarro u otros contaminantes del aire.
- Aumentar los agentes antiinflamatorios, en especial el Omega 3. Una manera de lograrlo es evitar el consumo de carnes rojas y sus derivados y aumentar el consumo de aceites vegetales crudos y aceite de pescado.

Complementos alimenticios

Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid) y Esterified Vitamin C 1.000 mg (HealthAid): Necesarios para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y para prevenir las infecciones en los oídos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Selenio Active® (Nutrinat Evolution): El selenio, zinc y vitaminas C y E aceleran la respuesta inmunológica y ayudan a reducir la infección. La vitamina A estimula la inmunidad, aumenta la resistencia a las infecciones y fortalece las membranas mucosas.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos Omega 3, 6 y 9 actúan como antiinflamatorios y facilitan la circulación sanguínea.

Plantas medicinales

Aceite de ajo (HealthAid): El ajo es un ingrediente con propiedades antiinflamatorias y antibióticas útil para infecciones internas del oído medio. El ajo contiene alicina y s-alil cisteína, las cuales son capaces de inhibir el crecimiento bacteriano en los agentes etiológicos más frecuentes de la otitis. Su aplicación controla el dolor y las secreciones.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid): El jengibre posee propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y antioxidantes, por lo que puede ser de utilidad en la inflamación del oído.

Aplicación tópica:

Citrobiotic líquido (Sanitas): mezclar 3 gotas en 100 ml de agua destilada. Agitar la mezcla y añadir 1-2 gotas en el oído y taparlo con algodón. Repetir la aplicación 2 ó 3 veces al día.