

➔ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA PREVENCIÓN Y EXTRACCIÓN DEL TAPÓN DE CERUMEN



Problemas comunes de salud

¿QUÉ SON Y POR QUÉ APARECEN LOS TAPONES DE CERA?

La cera o cerumen sirve para limpiar, lubricar y proteger el oído de las infecciones y cuerpos extraños. De modo natural, los oídos expulsan la cera hacia afuera.

Generalmente, la acumulación de cera no produce molestias. Sin embargo, hay ocasiones en las que la cera puede impactarse en forma de tapón y puede provocar síntomas como molestias en el oído, pérdida de audición, ruido o pitidos, mareo, vértigo y, en las personas que llevan audífonos, dificultades para su colocación. En estos casos es necesaria su extracción.

La edad, la utilización de audífonos o el vello abundante favorecen su formación.

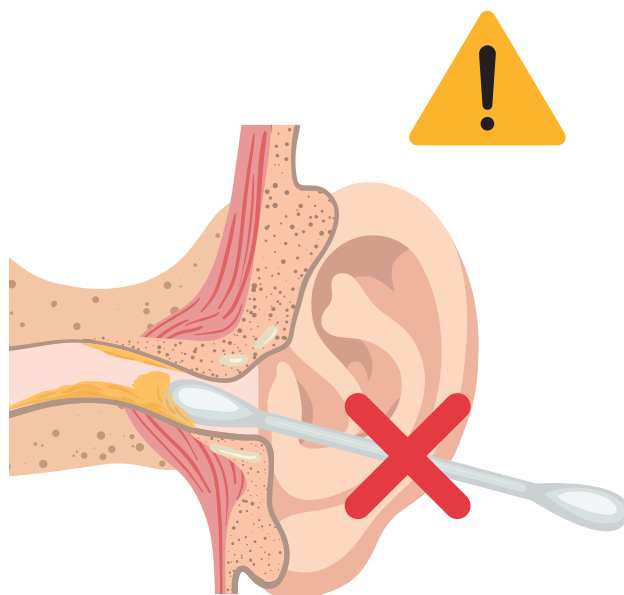


CONSEJOS PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE TAPONES

En general, no suele ser necesario el aseo de los oídos. Si lo necesitas, limpia la zona de la oreja y la parte más externa del conducto usando el dedo índice con una gasa o pañuelo fino. Si la cera se acumula en exceso, puedes usar aceite de oliva u otros productos comerciales para que no se formen tapones. Evita usar materiales de limpieza o lavado de modo frecuente (jabón, alcohol...).

Es importante no introducir material de higiene de oídos como bastoncillos u otros instrumentos.

A menos que tengas tendencia a sufrir otitis u oído de nadador, conviene evitar el uso de tapones para dormir o nadar.



➔ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA PREVENCIÓN Y EXTRACCIÓN DEL TAPÓN DE CERUMEN

QUÉ HACER SI TENGO UN TAPÓN QUE ME CAUSA SÍNTOMAS

- 1** Solicita cita en tu centro de salud.
- 2** Antes de la extracción del tapón:
 - Sigue la regla 3-3-3: Aplica **3 gotas** de aceite de oliva, **3 veces** al día, durante **3 días** consecutivos en el oído afectado.
 - Tras la aplicación de las gotas, mueve ligeramente la oreja, tirando de ella con los dedos, y permanece con la cabeza apoyada sobre el lado contrario unos minutos.
- 3** En la extracción:
 - Se te explorará el oído con un otoscopio.
 - Para la extracción del tapón el procedimiento más frecuente es la irrigación. Este procedimiento consiste en la introducción de agua o suero fisiológico, con ligera presión, en el oído, mediante una jeringa de entre 60-100ml.
 - Puede resultar molesto, pero no produce dolor. Si doliera o notaras flujo de agua en la garganta, debe interrumpirse.
 - Si no se consigue extraer el tapón, puede repetirse el procedimiento días después tras seguir nuevamente la regla 3-3-3.
- 4** Tras la extracción:
 - Se puede notar una ligera pérdida de audición por la acumulación de líquido o ligero mareo que desaparecerá en las primeras horas.
 - Durante los 4-5 días posteriores a la irrigación, trata de mantener los oídos secos y protégelos de la entrada de agua.

CONSULTA SI...

- Sospechas que tienes un tapón y tienes antecedentes de cirugía de oído, perforación del tímpano u otitis frecuentes. En estos casos, consulta siempre antes de aplicarte gotas o tratamientos en el oído.
- Presentas síntomas de otitis o infección en el oído: dolor, hinchazón, enrojecimiento, o salida de líquido o pus.
- Tras la extracción del tapón notas que no recuperas la audición, presentas sangrado o dolor, sientes mareos o vértigo.

