



Hospital Perpetuo Socorro. Es necesario acudir periódicamente a consulta, sobre todo en la infancia y ante algunos factores de riesgo o situaciones específicas, para comprobar que todo funciona perfectamente, explica el doctor Juan Perera Peñate, especialista en Otorrinolaringología

La importancia de revisar el oído

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Se estima, según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que más de 360 millones de personas padecen pérdida de audición discapacitante, especialmente al avanzar el proceso de envejecimiento. De hecho, una de cada tres personas mayores de 65 años presenta pérdida de audición. La buena noticia es que aproximadamente la mitad de los casos pueden prevenirse fácilmente, y muchos tratarse si se detectan de forma precoz.

Pero para ello es necesario acudir periódicamente a una consulta de Otorrinolaringología, sobre todo en la infancia y ante algunos factores de riesgo o situaciones específicas. «Igual que se suele acudir periódicamente al ginecólogo o al oftalmólogo, por poner dos ejemplos, es importante revisar el oído, nariz y garganta, áreas que comprenden esta especialidad para comprobar que todo funciona perfectamente y prevenir cualquier afección», explica el doctor Juan Perera Peñate, especialista en Otorrinolaringología de Hospital Perpetuo Socorro.

Respecto a las revisiones infantiles, debemos tener en cuenta que «el momento de aparición de la hipoacusia y su detección precoz es fundamental para el pronóstico y la calidad de vida del niño. Las doce primeras semanas de vida son especialmente importantes para el desarrollo de las vías auditivas. La identificación y la intervención temprana se asocian con un mejor desarrollo del lenguaje hablado. Por ello, actualmente se desarrollan programas de valoración de la audición de todos los recién nacidos ya que se realizan a través de técnicas sencillas, incruentas,

de fácil manejo y con la suficiente eficacia para la detección precoz de hipoacusias en los recién nacidos. Es recomendable, además realizar una nueva valoración entre los cuatro y cinco años, sobre todo si existen sospechas de mala audición o presentan frecuentes cuadros catarrales. De este modo podremos valorar la presencia de patología a nivel de los oídos que pueda desencadenar futuros problemas de otitis y/o audición. Estas revisiones revisten mayor importancia si existen antecedentes familiares de sordera, la madre durante la gestación ha sufrido en-

fermedades infecciosas, el bebé no reacciona ante sonidos fuertes o la voz de sus padres y si se manifiestan trastornos en el lenguaje ya que para aprender a hablar correctamente una buena audición es clave», alerta el doctor Perera.

De hecho, ante cualquier sospecha de pérdida auditiva o mala audición, tanto en niños como en adultos debe consultarse a la mayor brevedad posible ya que una reducción de la capacidad de escucha puede ser irreversible de no ser diagnosticado y tratado precozmente e incluso derivar en otras afecciones de mayor

gravedad.

En la edad adulta es recomendable acudir a revisión anual si existen antecedentes familiares, exposición constante a ruidos estridentes o practicar deportes acuáticos o de contacto. De hecho, en caso de golpe o traumatismo directo craneoencefálico o directamente en la zona del oído sería conveniente consultar. Fumar y beber en exceso conforman otros factores de riesgo que incrementan la posibilidad de sufrir problemas auditivos así como el envejecimiento. Por ello, a partir de los 50 años es más que aconsejable realizarse una prueba de audición.

Otras causas que pueden provocar problemas auditivos son patologías infecciosas, entre las que destacan la meningitis, sarampión, parotiditis o rubeola. La infección por citomegalovirus, la toxoplasmosis o la sífilis durante el embarazo y en el momento del parto también son causa de afecciones de audición al igual que la ingesta de algunos medicamentos. De hecho, y para todos los ámbitos de la salud, es muy importante evitar la automedicación ya que, como ante afecciones

ESPECIALISTA



Juan Antonio Perera

«El momento de aparición de la hipoacusia y su detección precoz es fundamental para el pronóstico y la calidad de vida del niño»

en otras áreas, puede generar resistencias a la hora de tratar patologías auditivas.

Existen asimismo algunas señales de alarma que deben precipitar la consulta como dolor, inflamación, zumbidos, taponamiento, secreción de oído o sensación de mareo. Otras afecciones, como la pérdida de audición, son más difíciles de detectar, ya que suele producirse de forma paulatina. Para identificarlo es recomendable tomar como referencia sonidos constantes como el tono del teléfono, del despertador o del televisor.

«Si cada vez se oye peor y es preciso subir el volumen es una señal inequívoca de pérdida de audición, al igual que si existe dificultad para escuchar al interlocutor durante una conversación. Hay que afrontar lo antes posible la situación acudiendo a consulta ya que el problema no va a desaparecer por sí solo y se agravará progresivamente mientras que con un diagnóstico y tratamiento adecuado es posible frenarlo», concluye el especialista en Otorrinolaringología de Hospital Perpetuo Socorro.

Cuidados del oído

La prevención es una premisa básica para evitar afecciones en cualquier ámbito de la salud, incluida la audición. No hay mejor fórmula ante una patología que conseguir evitar su aparición. Por ello, además de las revisiones periódicas por parte de un especialista en Otorrinolaringología es más que recomendable aplicar algunos cuidados como los indicados por la Comisión de Audiología de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC).

Entre los mismos se encuentra el uso de protectores auditivos en caso de exposición continua al ruido. Una utilización que se convierte en fundamental en ciertos entornos laborales. Y es que la Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 1.100 millones de jóvenes de todo el mundo podrían estar en riesgo de sufrir pérdida de audición a causa de prácticas auditivas perjudiciales entre las que destaca la exposición a niveles de ruido inadecuados duran-

te tiempos prolongados, ya sea con dispositivos móviles, reproductores de música, especialmente unidos al uso de auriculares; o en locales de ocio nocturno.

Por ello, se recomienda evitar y alejarse de las fuentes de ruido, disminuir el que generamos y el tiempo de exposición. Oír música a más de 110 decibelios (db) puede provocar pérdida auditiva precoz. Según la directiva europea, lo permitido en función del tiempo y volumen sería escuchar un reproductor musical a 95 dB durante 15 minutos al día y los sonidos de una discoteca a 104 dB por dos minutos por noche. Se deberá limitar la exposición a reproductores de música personales (incluidos los teléfonos móviles) a 40 horas semanales si el nivel de presión es de 80 db y a 5 horas semanales en caso de 89 db, alerta la SEORL-CCC.

También se debe tener cuidado con la introducción de objetos o sustancias extrañas. Se deben usar sólo productos indicados pa-

ra el oído y siempre bajo consejo médico, por lo que hay que evitar el uso de aceites, soluciones salinas, gotas, agua oxigenada, bastoncillos u otros objetos que pueden empujar la cera hacia adentro y dañar el tímpano. En el ámbito de la limpieza del oído se aconseja limpiar solo la parte más externa con una toalla o gasa, no introduciendo nunca objetos extraños ni los dedos para su limpieza ni rascado. Y si es precisa una limpieza frecuente los expertos recomiendan recurrir a un especialista.

Por último, cuando se acuda a bañarse en lugares públicos, ya sea en mar, pantano o piscinas, debe tenerse en cuenta que el agua puede estar contaminada. Por ello es importante para prevenir infecciones cumplir unas normas de higiene y limpieza básicas antes y durante el baño. Será el especialista, según cada caso, el que recomiende el uso o el no de tapones, que puede resultar una herramienta muy eficaz.

Tu salud en breve...

■ **Mama.** Diseñan una herramienta estadística que predice la recaída en este tipo de cáncer

El cáncer de mama está clasificado en once subtipos en función de distintas alteraciones moleculares y, ahora, gracias a la estadística, un grupo de investigadores con participación española ha logrado crear una herramienta que da pistas sobre si una mujer podría o no recaer. La descripción de este modelo estadístico, diseñado tras el seguimiento a 3.240 pacientes en Reino Unido y Canadá durante más de 20 años, se publica en la revista *Nature*, en un artículo que lidera el Instituto Cambridge de Investigación del Cáncer de Reino Unido (CRUK), en la Universidad de Cambridge.



■ **Medicamento.** El Nolotil fue el fármaco más vendido durante el año pasado

Los productos más vendidos en las farmacias españolas durante el pasado año fueron cinco analgésicos/antiinflamatorios, un grupo que encabeza el Nolotil -un fármaco que se dispensa sin receta médica- en cuanto a unidades compradas, según datos del Observatorio del Medicamento. Además de los cinco analgésicos/antiinflamatorios, el mayor número de unidades vendidas en 2018 correspondieron a un antiagregante plaquetario, una hormona tiroidea, un anticoagulante, un antiasmático y un ansiolítico. En cuanto a los fármacos que reportaron más valor económico (por ser más caros) encabeza la lista Clexane (heparina que actúa como anticoagulante).

■ **Salud visual.** Alertan de que la degeneración macular es una auténtica epidemia

En una sociedad en la que aumenta cada vez más la esperanza de vida, los problemas de visión asociados a la edad como es la degeneración macular se está convirtiendo en una «auténtica epidemia en los países occidentales» como España, y una de cada cuatro personas con 80 años la sufrirá, alerta el retinólogo Jordi Monés, director del Instituto de la Mácula y de la Barcelona Macula Foundation que trabaja con células madres para identificar nuevos biomarcadores de la degeneración macular asociada a la edad.



■ **Obesidad.** Desvelan cómo los genes del cerebro cambian con los alimentos que se comen

Científicos del Centro de Regulación Genómica han desvelado cómo los genes de las distintas áreas del cerebro cambian con los alimentos que cada persona ingiere, lo que abre la puerta a nuevas investigaciones para atajar la obesidad. Los investigadores alimentaron a ratones con una dieta obesógena y descubrieron que desencadenaron cambios coordinados de la expresión de los genes en diferentes áreas del cerebro del animal y asociadas con el equilibrio de energía y recompensa cuando los animales las ingerían. Partieron de la hipótesis de que esto desvelaría por qué los ratones acababan teniendo sobrepeso o comienzan demasiado cuando tienen acceso libre a una dieta de chocolate.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

OTORRINOLARINGOLOGÍA

HPShospitales.com

