

Hola, soy el Doctor Ignacio Alcalá. Te doy la bienvenida a la guía definitiva para cuidar tus oídos.

Pero primero tengo que decirte que este contenido tiene un objetivo educativo y no sustituye una consulta médica. Si durante la escucha de este libro sientes alguna preocupación o te ves reflejado en alguno de los síntomas que se comentan, debes acudir a tu otorrinolaringólogo.

Y es que cuidar de nuestros oídos es esencial para mantener una buena calidad de vida. Gracias a ellos escuchamos las voces de nuestros seres queridos, disfrutamos de la música y mantenemos el equilibrio. Los problemas de oído y audición son más comunes de lo que pensamos, pero muchos se pueden prevenir con hábitos sencillos. Hoy aprenderás por qué es importante proteger tus oídos y cómo hacerlo en el día a día: desde la limpieza segura y el cuidado al nadar, hasta la protección frente al ruido, el uso adecuado de auriculares y qué hacer en situaciones especiales, como con niños o en el trabajo. También sabrás reconocer las señales de alarma que indican cuándo debes acudir al médico. Prepárate para un recorrido práctico y conversacional sobre el cuidado de tus oídos.

Introducción: la importancia de unos oídos sanos

Imagina que tus oídos son puertas abiertas al mundo del sonido. Si no los cuidamos, esas puertas pueden empezar a fallar: se oyen sonidos lejanos o distorsionados, aparece un zumbido molesto o incluso se pierde el silencio reparador de la noche. Muchas personas dañan sus oídos sin darse cuenta, ya sea limpiándolos mal o someténdolos a ruidos fuertes durante demasiado tiempo. La buena noticia es que unos cuidados básicos pueden mantener tus oídos sanos y prevenir problemas. Al final de este contenido tendrás claro cómo proteger tu audición para toda la vida. Empecemos por el principio: la higiene del oído y el famoso cerumen.

Bloque 1. Higiene y cerumen

Primero, hablemos de la cera del oído, llamada cerumen. Puede que la veas como algo sucio, pero en realidad es un protector natural. El cerumen es una sustancia amarillenta y ligeramente pegajosa que producen las glándulas del conducto auditivo. ¿Para qué sirve? Tiene varias funciones beneficiosas: lubrica la piel del conducto para que no se reseque, atrapa el polvo, los microorganismos y las partículas extrañas, y ayuda a que no entre agua en las partes más delicadas. En resumen, la cera actúa como un escudo que mantiene el oído limpio y protegido de infecciones. Por eso, tener cerumen es normal y saludable. Solo cuando se acumula en exceso puede formar un tapón y causar molestias.

Muchas personas piensan que deben limpiar la cera todos los días, pero la realidad es que el oído se limpia solo de forma natural. El cerumen, junto con las células muertas de la piel, se va desplazando poco a poco hacia el exterior gracias a

movimientos como hablar o masticar. Esa cera luego se cae o la puedes retirar fácilmente de la parte externa del oído al ducharte. Por lo tanto, una limpieza obsesiva no solo es innecesaria, sino que puede ser perjudicial. Si introduces objetos en el oído intentando quitar la cera, en realidad podrías estar empujándola más adentro. ¿Te suena familiar usar bastoncillos de algodón para “limpiar” los oídos? Pues esta es una práctica que debemos evitar por completo. Los **bastoncillos**, las llaves del coche, horquillas, bolígrafos o cualquier objeto que uno pueda sentir tentación de meter en el oído son enemigos de una buena higiene auditiva. Existe un dicho ilustrativo: *“no te pongas nada en el oído que sea más pequeño que tu codo”*. Es una forma graciosa de recordar que no debemos introducir absolutamente nada dentro del canal auditivo.

¿Por qué insistimos tanto en no usar bastoncillos ni objetos similares? Porque el conducto auditivo es delicado. Un movimiento en falso puede arañar la piel interna y causar una herida o una infección. Peor aún, podrías perforar el tímpano sin querer, lo cual provoca dolor intenso, pérdida de audición y requiere atención médica urgente. Además, al meter un bastoncillo, la cera que intentas sacar suele terminar empujada hacia el fondo, formando un tapón aún mayor. Ese tapón de cerumen puede ocasionar sensación de oído taponado, pérdida parcial de audición, pitidos (lo que llamamos acúfenos o **zumbidos**) e incluso mareos o tos reflejos. Irónico, ¿verdad? Queriendo limpiar el oído a fondo, podemos conseguir el efecto contrario: más obstrucción y problemas.

Entonces, ¿cómo limpiamos los oídos de forma segura? **La clave está en la sencillez**. Limpia solo la parte externa, es decir, la oreja y la entrada del oído, con suavidad. Puedes hacerlo durante la ducha, dejando que un poco de agua tibia lave el pabellón de la oreja (la parte visible) y la entrada del canal. Después de ducharte o bañarte, seca bien la zona de fuera con una toalla suave o una gasa, dando toquecitos sin frotar con fuerza. Si queda algo de cerumen en la entrada del oído, lo puedes retirar delicadamente con la punta de una toalla húmeda enrollada en tu dedo, pero **sin meter el dedo dentro del canal**. Recuerda: no necesitamos dejar el canal auditivo “brillante” como un vaso; algo de cerumen ahí dentro es normal y deseable.

Hay personas que producen más cera de lo habitual o cuya cera es muy seca y tiende a acumularse. Si sientes el oído taponado, con dificultad para oír bien o con sensación de presión, podría haber un tapón de cera. En ese caso, no intentes arrancarlo por tu cuenta con objetos. Una opción segura es ablandar ese cerumen. Existen gotas en la farmacia diseñadas para ablandar la cera (a base de aceite mineral, glicerina u otras sustancias suaves). Incluso unas gotitas de aceite de oliva templado pueden servir como remedio casero para reblandecer la cera, aunque siempre es mejor usar productos específicamente indicados para ello o lo que recomiende tu médico o farmacéutico. Aplicando unas gotas en el oído (siguiendo las instrucciones del producto) y dejando que actúen unos minutos, la cera se reblandece y a veces sale sola al inclinar la cabeza. Después, puedes enjuagar con

cuidado con agua tibia, pero **solo** si no tienes antecedentes de perforación de tímpano ni cirugías de oído. Si alguna vez te han operado del oído, tienes un drenaje o sospechas que podrías tener el tímpano perforado, **no te hagas lavados ni pongas gotas** sin indicación médica, ya que podrías causar una infección o dolor intenso. En esos casos, lo más seguro es acudir al profesional.

Si el tapón persiste tras ablandarlo, el médico de cabecera o el especialista pueden extraerlo de forma segura. En la consulta, suelen irrigar el oído con agua a una temperatura agradable (ni fría ni caliente, para evitar mareos) mediante una jeringa especial, o emplear instrumentos como una pequeña cureta (una especie de cucharilla fina) o aspiración con un dispositivo médico. Estas técnicas permiten sacar el tapón sin dañar el oído. Después de la extracción, secarán bien el conducto y comprobarán que todo esté en orden. La mejor parte es que, al quitar el tapón, vuelves a oír claramente y la sensación de bloqueo desaparece al momento.

Una higiene correcta también significa **no excederse**. Limpia y seca tus oídos tras la ducha, pero no los “rasques” por dentro ni insistas a diario en retirar cera que no esté causando problemas. El exceso de limpieza puede irritar la piel y hacer que las glándulas produzcan aún más cerumen, entrando en un círculo vicioso. Si notas picor en el oído, evita la tentación de rascarte con la uña o con objetos; mejor consulta, porque podría ser desde un eccema leve hasta el inicio de una infección. Y muy importante: **no utilices las llamadas velas para los oídos**. Algunas personas han oído hablar de unos conos de cera que se encienden supuestamente para “chupar” el cerumen. Además de que no funcionan, pueden ocasionar quemaduras serias y dejar restos dentro del oído. En resumen, para la higiene auditiva: menos es más. Respeta la protección natural de tus oídos y actúa con suavidad y precaución.

Un ejemplo cotidiano: piensa en la cera del oído como la pelusa filtrante de la secadora. Esa pelusilla atrapa polvo y evita averías; si la quitas constantemente de forma brusca podrías estropear el filtro. Con tus oídos pasa algo parecido: la cera los protege, y solo debemos retirar suavemente el exceso que se asoma. Con este enfoque, mantendrás tus oídos limpios por fuera y sanos por dentro. Y si alguna vez tienes dudas, tu enfermero, farmacéutico o médico pueden orientarte sobre cómo cuidar tus oídos de forma segura.

Bloque 2. Agua y oídos

Después de la higiene básica, pasemos al tema del agua. ¿Quién no ha sentido ese incómodo cosquilleo de agua atrapada en el oído tras nadar o ducharse? El contacto con el agua, ya sea en la ducha, la piscina o el mar, puede afectar a nuestros oídos si no tomamos ciertas precauciones. La humedad excesiva es el caldo de cultivo perfecto para infecciones del oído externo, como la otitis externa, también conocida como “otitis del nadador”. Esta es una inflamación dolorosa del canal auditivo que suele ocurrir en verano, cuando pasamos más tiempo en piscinas o playas.

Para mantener los oídos sanos, **hay que evitar que la humedad quede atrapada en el conducto auditivo**. ¿Cómo hacerlo? Lo primero es **secar adecuadamente los oídos al salir del agua**. Cuando termines de ducharte o salgas de nadar, dedica unos segundos a tus oídos: inclina la cabeza hacia un lado, de manera que el oído quede hacia abajo, y sacude o mueve suavemente la oreja exterior (la oreja o pabellón) para ayudar a que el agua escurra. Puedes usar la esquina de una toalla limpia o un paño suave, colocándola en la entrada del oído mientras tienes la cabeza inclinada, para que absorba el agua que sale. Un truco sencillo es dar un pequeño saltito en el sitio mientras mantienes la cabeza ladeada; la combinación de gravedad y movimiento puede desalojar ese molesto gotita. Repite hacia el otro lado para el otro oído. Eso sí, **sin introducir la toalla dentro del canal**, solo secando la parte externa y la entrada. Algunas personas también usan aire templado: por ejemplo, un secador de pelo en potencia mínima y a cierta distancia, moviéndolo alrededor de la oreja, puede ayudar a evaporar la humedad. Si usas este método, asegúrate de que el aire no esté caliente, solo tibio, y mantenlo al menos a medio metro de tu oído para evitar quemaduras o ruidos fuertes.

Es importante recalcar que **no debemos usar bastoncillos para secar los oídos**, igual que no los usamos para limpiarlos. Un bastoncillo podría causar un roce y facilitar que las bacterias entren si la piel está reblandecida por el agua. Mejor confiar en la toalla y la gravedad, que son más seguras.

Ahora bien, hablemos de las situaciones en que conviene usar tapones para el agua. No todas las personas necesitan tapones al nadar o ducharse, pero hay casos en los que sí se recomiendan. Por ejemplo, si tienes antecedentes de otitis externa frecuentes, eczemas en el conducto auditivo, una perforación timpánica (un agujerito en el tímpano), o si llevas drenajes transtimpánicos (tubitos en el tímpano que algunas veces se ponen, sobre todo en niños, para ventilar el oído medio), deberías **proteger tus oídos del agua**. También los profesionales aconsejan tapones para quienes se han operado del oído recientemente o tienen alguna condición que debilita sus defensas (como diabetes o problemas de inmunidad), ya que son más propensos a infecciones. En el mercado existen tapones específicos para el agua: suelen ser de silicona o material impermeable, y se ajustan para sellar la entrada del oído evitando que entre líquido. Algunos son moldeables y otros vienen en tamaños; incluso se pueden hacer tapones a medida de tu oído en centros auditivos o farmacias, que resultan muy cómodos y efectivos, sobre todo si nadas con mucha frecuencia.

Si decides usar tapones acuáticos, asegúrate de **colocarlos correctamente** antes de que el oído se moje. Con las manos limpias, inserta el tapón suavemente hasta que quede sellado, pero sin forzarlo demasiado adentro. Debe quedar cómodo y hacer efecto ventosa en la entrada del canal. Cuando termines la actividad, quítalos con cuidado, sin tirones bruscos, para no dañar la piel del oído. Lávalos con agua dulce y jabón suave si son reutilizables, y déjalos secar bien antes de guardarlos. Unos

tapones sucios o mojados pueden introducir microbios, así que la higiene de estos accesorios también es clave.

Hablando de agua, no solo importa secar el oído, sino también la **calidad del agua** en la que nos sumergimos. Evita bañarte en aguas sospechosas o sucias. Por ejemplo, en charcas estancadas o en una piscina que claramente no está bien clorada. El agua contaminada puede llevar bacterias u hongos que causan infecciones fuertes en el oído. Si estás en la playa, ten cuidado con playas cerradas después de tormentas, cuando hay vertidos, etc. Mejor escoger lugares de baño limpios. Y tras salir del agua, dúchate cuando sea posible para eliminar restos de sal, cloro o arena que hayan podido entrar en tus oídos (además de tu piel y pelo). Una ducha con agua dulce y posterior secado de oídos es la mejor rutina tras un día de piscina o mar.

¿Qué se siente cuando empieza una infección de oído externo por agua? Por lo general, comienza con **picor intenso** en el canal auditivo, que luego puede transformarse en dolor. El dolor de otitis externa suele empeorar al tocar o mover la oreja (por ejemplo, al tirar suavemente del lóbulo o al presionar la entrada del oído) y al masticar. Puede haber también secreción: a veces sale un liquidito claro o pus del oído. Y la audición puede reducirse si el conducto se hincha u obstruye. Si tras unos días de playa o piscina notas estos síntomas, es hora de consultar al médico. No lo dejes pasar pensando que “ya se quitará solo”, porque las otitis externas pueden empeorar y volverse muy molestas. El médico examinará el oído con un otoscopio (esa linterna con conito) y si confirma la infección, probablemente recetará unas gotas óticas con medicamentos (como antibióticos o corticoides, según el caso) para tratarla. Estas gotas combaten la infección localmente. **No te automediques poniendo alcohol, vinagre u otros remedios no supervisados dentro del oído si sospechas una infección**, porque podrías irritarlo más. Algunos remedios caseros circulan por ahí, pero no todos son seguros. Es verdad que, a modo preventivo, hay nadadores veteranos que tras nadar se ponen un par de gotas de alcohol boricado o una solución de alcohol con vinagre en los oídos para secar y acidificar el canal (los gérmenes odian el ambiente ácido). Pero insistimos: eso debe ser recomendado por un médico y solo si no tienes ninguna perforación en el tímpano. Lo más sensato, si eres propenso a otitis por agua, es secar bien, usar tapones en tus inmersiones y, si aun así notas molestias, buscar ayuda profesional.

Como analogía, piensa en el canal auditivo como en un pasillo estrecho sin salida al fondo. Si lo inundamos y no lo secamos, ese ambiente cálido y húmedo es perfecto para que “crezcan las plantas indeseadas”, es decir, gérmenes causando infección. Igual que secamos los pies entre los dedos para evitar hongos después de la piscina, debemos secar nuestros oídos. Un sencillo hábito de secado puede ahorrarte mucho dolor de oído después.

Un último apunte sobre agua: las **inmersiones profundas y los cambios de presión**. Si te gusta bucear o hacer submarinismo, sabrás que al descender muchos metros bajo el agua, la presión aumenta y los oídos pueden doler si no se compensan.

Siempre se recomienda aprender técnicas de compensación (como taparse la nariz y soplar suavemente, lo que se llama maniobra de Valsalva, o hacer movimientos de mandíbula) para equilibrar la presión a ambos lados del tímpano. Nunca bucees a profundidad sin el entrenamiento adecuado, ya que una mala compensación puede reventar el tímpano. Del mismo modo, tirarse de cabeza desde gran altura, o con mucha fuerza, puede hacer que entre agua de golpe con presión en los oídos y los lesione. Así que ya sabes, en el agua disfruta pero con respeto: usa tapones si los necesitas, seca bien tus oídos y evita situaciones que sobrepasen los límites naturales de tus oídos. Tu oído te lo agradecerá con veranos sin dolor.

Bloque 3. Ruido y protección

Hemos cubierto la limpieza y el agua; pasemos ahora al **ruido**, un enemigo silencioso (¡o más bien ruidoso!) de nuestra audición. Vivimos rodeados de sonidos: tráfico, música, herramientas eléctricas, electrodomésticos... Algunos nos resultan agradables, otros molestos, pero el volumen y la duración de esos sonidos pueden marcar la diferencia entre un oído sano y uno con pérdida auditiva. ¿Qué consideramos **ruido dañino**? Cualquier sonido que sea demasiado fuerte para nuestros oídos. Una forma práctica de saberlo: si tienes que **alzar la voz para hablar con la persona a tu lado**, porque el entorno es muy ruidoso, ese entorno está superando un nivel seguro para tus oídos. Piensa en cuando estás en una discoteca o en un concierto: si no puedes conversar sin gritar, tus oídos están recibiendo un volumen potencialmente dañino. Otro indicio es si tras salir de un lugar ruidoso notas los oídos pitando o cierta sordera temporal, esa señal significa que el ruido fue excesivo. Esos pitidos (acúfenos temporales) después de un concierto o de usar maquinaria ruidosa son una llamada de atención: tus células del oído interno han sufrido un sobresalto y te avisan que necesitan descanso.

Hablemos de cifras de forma muy breve: los sonidos se miden en **decibelios** (dB), y no todos los sonidos fuertes dañan igual según el tiempo de exposición. Por ejemplo, un camión pasando puede generar unos 80-85 dB; a ese nivel nuestros oídos aguantan varias horas sin riesgo. Pero una moto o un concierto de rock fácilmente superan los 100 dB; a ese volumen, el tiempo seguro se reduce a minutos. Una música a todo volumen con auriculares puede alcanzar 100 dB también, y con 15 minutos ya estaríamos en zona de riesgo. ¿Recuerdas esos petardos que suenan como cañones? Pueden llegar a 140 dB en el momento de la explosión, un nivel que puede dañar instantáneamente la audición sin protección. En resumen: **a mayor volumen, menos tiempo es seguro exponerse**. No hace falta memorizar números, basta con entender el principio y escuchar a tu propio cuerpo. Si algo suena tan fuerte que te incomoda o te deja sensaciones raras después, es que sobrepasó el límite amistoso para tus oídos.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y otras instituciones nos dan pautas sencillas para una escucha segura. Una regla fácil de recordar es la regla del 60/60:

usar el volumen de dispositivos personales (como móviles o reproductores de música) a no más del 60% de su potencia máxima, y por no más de 60 minutos seguidos sin descansar. Esto no significa que el minuto 61 te vayas a quedar sordo, claro está, pero es un recordatorio para **moderar volumen y duración**. Si eres melómano y te encanta escuchar música durante horas, no pasa nada: hazlo a un volumen moderado. Y si quieres disfrutar un ratito de una canción a tope, adelante, pero que sea un ratito corto y luego baja el volumen. Tus oídos apreciarán esos descansos.

¿Cómo **proteger** nuestros oídos del ruido fuerte? La primera línea de defensa es alejarse o reducir el volumen en la fuente si es posible. Pero muchas veces no tenemos control sobre el entorno (por ejemplo, en un concierto, en una obra, o si vives en una ciudad ruidosa). Es aquí donde entran los **taponos para los oídos** y los **protectores auditivos**. Los taponos son pequeños dispositivos, a menudo de espuma o silicona, que se colocan en el canal auditivo para atenuar el sonido. Los hay desechables de espuma que se comprimen con los dedos, se introducen en el oído y luego se expanden, sellando el conducto. También existen taponos de silicona reutilizables, e incluso taponos especiales para músicos o asistentes a conciertos que filtran el sonido reduciendo los decibelios pero manteniendo bastante la calidad de la música (son geniales porque no te distorsionan todo, solo bajan el “volumen” de la vida real). Por otro lado, los protectores tipo orejeras (las **orejeras anti-ruido** que parecen auriculares gigantes) se usan mucho en entornos laborales: en fábricas, en construcción, gente que opera maquinaria o incluso para cortar el césped en casa. Estos cubren toda la oreja creando una barrera física. A veces se usan combinados: por ejemplo, en un tiro al plato verás que la gente lleva taponos y orejeras juntas, porque el disparo es extremadamente fuerte y conviene doble protección.

Si sabes que vas a exponerte a **ruido intenso**, prepárate de antemano. Por ejemplo, vas a un concierto de tu grupo favorito: mete un par de taponos en el bolsillo antes de salir de casa. Puede que pienses “pero si me pongo taponos, ¿no oiré peor la música?”. Curiosamente, en conciertos muy estruendosos, llevar taponos puede hacer que escuches *mejor*. Al reducir el ruido excesivo, tu oído distingue con más claridad los instrumentos y voces en lugar de estar abrumado por el volumen. Además, evitarás ese pitido incómodo al salir. Colócate los taponos cuando la música esté por empezar o si ves que estás cerca de los altavoces. También es útil en conciertos situarse a cierta distancia de las bocinas principales; si estás justo al lado del altavoz gigante, tus oídos sufrirán más que si estás unos metros más lejos. En eventos largos, como festivales, **tómate descansos auditivos**: sal de la zona de ruido cada cierto tiempo, aunque sea 5-10 minutos cada hora, para dar un respiro a tus oídos en un lugar tranquilo (buscar una zona de descanso o el baño puede servir de escape sonoro). Y al terminar el concierto, lo ideal es darle a tus oídos unas horas de quietud. Cuando llegues a casa tras la fiesta, disfruta del silencio o de sonidos suaves. Evita ponerte los auriculares inmediatamente después o irte a otro sitio

ruidoso. Ese periodo de recuperación es crucial; nuestras células del oído interno se recuperan del estrés acústico durante el silencio posterior.

¿Qué hacer si pese a todo, tras un ruido fuerte, notas tus oídos raros? Si es un simple pitido transitorio que dura unas horas, generalmente solo necesitas reposo acústico: silencio y tiempo. Pero si **al día siguiente sigues con zumbidos** o notas que no oyes bien (como si estuvieras bajo el agua), es importante buscar evaluación médica. Puede haberse producido un trauma acústico (daño en las células auditivas) y, en algunos casos, el tratamiento temprano con medicamentos puede ayudar a recuperar audición o a que el zumbido no se vuelva permanente. Así que no dudes en consultar si los síntomas persisten. Y aprende de la experiencia: tu oído te está diciendo que la próxima vez te protejas mejor o bajes un poco ese amplificador.

No solo los conciertos: piensa en otras situaciones cotidianas. Si vas en moto, el casco reduce algo el ruido del viento pero no del todo; existen tapones especiales para motoristas que filtran ese estruendo del aire sin quitarte la capacidad de escuchar el tráfico. Si haces bricolaje en casa y vas a usar un taladro percutor o una radial, ponte protección aunque sea por unos minutos de uso. Esos minutitos repetidos suman en el riesgo. Si trabajas en un lugar con ruido (un taller, un bar con música alta, una guardería llena de gritos...), reconoce el valor de tus oídos y utiliza los protectores que tengas a mano. Más vale parecer precavido que lamentar luego una pérdida auditiva irreversible.

Una comparación útil: la relación de tus oídos con el ruido es como la de tu piel con el sol. Una exposición breve y moderada no suele hacer daño, incluso puede ser placentera; pero muchas horas bajo el sol fuerte sin protección te acabarán quemando la piel. Con los oídos, muchas horas de ruido fuerte sin protección “queman” tus células auditivas. Y así como usamos crema solar o nos ponemos a la sombra para proteger la piel, con los oídos debemos usar tapones o alejarnos del altavoz para atenuar ese ruido. Y al igual que la piel bronceada no duele hasta que ya está dañada, la pérdida de audición ocurre de forma indolora y progresiva: no te das cuenta hasta que un día dices “¿por qué no oigo bien lo que me dicen?”. Por eso, la prevención es fundamental. Cuidar el oído del ruido hoy significa poder seguir disfrutando de los sonidos de la vida mañana.

Bloque 4. Auriculares, dispositivos y hábitos diarios

El ruido externo es una cosa, pero hay otro tipo de ruido que nosotros mismos nos metemos directamente en los oídos: el de los **auriculares** y dispositivos electrónicos. Los móviles, reproductores de música, tablets, consolas de videojuegos... todos estos aparatos nos permiten sumergirnos en el sonido mediante auriculares. Son fantásticos para nuestra comodidad, pero un uso inadecuado puede dañar la audición gradualmente. Vamos a repasar cómo utilizar auriculares de forma segura y mantener buenos hábitos auditivos en nuestra vida diaria conectada.

Lo primero es el **volumen seguro en el móvil o reproductor**. Muchas veces, al enchufar los auriculares, el dispositivo te advierte con un mensaje: “subir el volumen por encima de este nivel puede dañar su audición”. No es un texto legal sin importancia: es una advertencia real. Los fabricantes han incorporado límites de volumen y alertas basados en recomendaciones médicas. Lo ideal es configurar tu teléfono o reproductor en modo de **escucha segura** si tiene esa opción. Algunos móviles permiten fijar el volumen máximo en, por ejemplo, un 85% del total, o te avisan si superas cierto nivel diario de decibelios. Haz caso a esas notificaciones y, mejor aún, anticipáte ajustando un tope de volumen razonable. Como mencionamos antes, un buen objetivo es alrededor del sesenta por ciento del volumen máximo disponible. Así tendrás un margen de seguridad incluso si subes un poco en tu canción favorita.

Otro factor es el tipo de auricular. Existen básicamente dos grandes familias: los **auriculares intraurales** (los que van metidos en el canal auditivo, como los típicos “de botón” o los sellados de goma que se encajan en el oído) y los **auriculares de diadema** (que van sobre la oreja o cubren toda la oreja). ¿Cuál es más seguro? No es que uno sea intrínsecamente más dañino que otro, pero hay matices. Los intraurales, al ir dentro del canal, pueden lograr mucha intensidad de sonido muy cerca del tímpano. Tienden a aislar menos del ruido externo a menos que sean del tipo sellado, por lo que en entornos ruidosos solemos subir más el volumen para oír bien. Por su parte, los auriculares de diadema (sobre todo los que cubren toda la oreja, llamados circumaurales) muchas veces aíslan mejor del ruido externo, lo que te permite escuchar a menor volumen relativo. Además, los modelos con **cancelación activa de ruido** son grandes aliados: reducen el ruido ambiente (como el motor del autobús o el murmullo de gente) creando un efecto de silencio, de modo que no necesitas subir tanto la música para disfrutarla. Si estás en un entorno tranquilo, cualquiera de los dos tipos puede usarse responsablemente; en un lugar ruidoso, preferiría unos de diadema o intraurales con cancelación para no tener que pelear el volumen con el ambiente. En cualquier caso, el mayor riesgo no es el aparato en sí sino cómo lo usamos.

Establece límites de tiempo. Aunque te encante llevar la banda sonora de tu vida en tus oídos, es sano darles un respiro. No estés con auriculares puestos todo el día sin pausa. Por ejemplo, si estudias o trabajas con música, intenta cada hora quitártelos unos minutos. Deja que tu oído descanse en el silencio relativo de la habitación, estira un poco las piernas en ese descanso. Si juegas a videojuegos con cascos durante largas sesiones, haz pausas auditivas: quítate los cascos en los intermedios, baja el volumen general del juego lo más posible sin perder la emoción, y considera reducir un poco el tiempo de juego con sonido intenso. A veces estamos con los auriculares puestos incluso sin reproducir nada, por costumbre. Evita eso: si no estás escuchando activamente, dales aire a tus oídos.

Un hábito muy útil es **alternar dispositivos o modos**. Por ejemplo, en llamadas largas de trabajo o videoconferencias, en lugar de tener siempre puestos los

auriculares pegados al oído, podrías usar el altavoz del teléfono o un altavoz externo de vez en cuando (si la privacidad y el entorno lo permiten), para no concentrar todo el sonido siempre en tu oído. Si usas un solo auricular para llamadas (tipo manos libres en un oído durante horas), recuerda cambiar de oído de vez en cuando, para no castigar siempre al mismo. Y una vez más, baja un punto el volumen; nuestra voz y la de los otros en llamadas no necesitan sonar altísimas para entenderse.

Para los **amantes de la música**: si te gusta aislarte y disfrutar de tus canciones favoritas, hazlo inteligentemente. En lugar de subir y subir el volumen en la calle para tapar el ruido del tráfico, usa auriculares con buen aislamiento o cancelación de ruido que te permitan escuchar con claridad a volumen moderado. En casa, si quieres sentir los graves sin arriesgar tus oídos, unos buenos auriculares de calidad suelen permitir una experiencia satisfactoria sin distorsión a volúmenes no peligrosos. Además, hoy en día muchas aplicaciones de música incluyen control de volumen máximo o te indican si estás escuchando demasiado alto. Presta atención a esos detalles.

Sobre los **videojuegos**, recuerda que muchos tienen efectos de sonido fuertes (explosiones, disparos, motores) que repetidos durante horas pueden hacer mella. Ajusta las opciones de audio: casi todos los juegos permiten controlar el volumen de la música, efectos y voz. Puedes bajar los efectos fuertes un poco. Y si juegas con menores, vigila que no pongan el volumen a tope, ya sea con auriculares o con altavoces, porque a veces los niños no se dan cuenta del daño que puede causar ese estruendo prolongado. Existen auriculares especiales para niños que limitan el volumen máximo; puede ser una buena inversión si tus hijos usan auriculares con frecuencia para la tablet o la consola, así te aseguras de que no excedan niveles peligrosos.

Un punto que a veces olvidamos: **limpia tus auriculares con regularidad**. ¿Y esto qué tiene que ver con la audición? No directamente con la intensidad del sonido, pero sí con la salud del oído. Los auriculares, especialmente los intraurales, acumulan cerumen y bacterias. Si los compartes con alguien o si te los pones con las manos sucias, podrías causar infecciones en el oído externo. Es buena práctica desinfectar suavemente la parte que contacta con el oído: por ejemplo, pasarles un paño con un poco de alcohol (con cuidado de no mojar circuitos) o usar toallitas específicas. Y nunca compartir auriculares de botón sin limpiarlos antes; es como compartir cepillos de dientes en cierto modo, ¡nada recomendable!

Si tu trabajo te obliga a usar auriculares muchas horas (piensa en DJs, productores de audio, operadores de call center, intérpretes de idiomas, etc.), toma medidas extra: haz pausas periódicas sin sonido, intenta configurar tu equipo a un volumen cómodo pero no alto, y considera hacerte exámenes auditivos anuales. Las mismas recomendaciones que dan para la población general se aplican aún más a los profesionales del audio: menos de 60% de volumen, descanso 5-10 minutos cada

hora de uso continuo, y usar auriculares de calidad que aíslen bien para no tener que forzar. Esto te permitirá trabajar sin que tus oídos sufran en el camino.

Un ejemplo práctico de hábito diario: estás en el transporte público, con tu música. El metro hace ruido, pero en vez de subir el volumen al máximo para taparlo, utiliza unos auriculares que bloqueen el sonido externo o espera a un tramo más silencioso para alzar un poco el volumen en esa canción que te encanta. Cuando la termines, baja de nuevo a un nivel seguro. Piensa que tus oídos son como tus compañeros de piso: si les pones música alta sin descanso, acabarán “enfadados” contigo (manifestándose en forma de fatiga auditiva o acúfenos). En cambio, si respetas sus tiempos de silencio, convivirás con ellos toda la vida en buena armonía.

Bloque 5. Situaciones especiales

Hasta ahora hemos dado recomendaciones generales, pero ¿qué pasa con casos particulares? No todos somos iguales, y hay etapas de la vida o actividades que requieren un cuidado auditivo extra. Vamos a repasar algunas **situaciones especiales**: niños, deportistas acuáticos, asistentes a conciertos, trabajadores con ruido, usuarios de audífonos, viajes en avión e incluso cuándo hay que tener cuidado si estás resfriado o tienes alergia. Cada uno de estos contextos tiene sus trucos y consejos.

Niños y cuidado diario de sus oídos: Los niños son exploradores por naturaleza, y a veces se meten cosas en la nariz y en los oídos. Enseña a tus hijos desde pequeños que no deben introducirse nada en los oídos. No es raro que un niño curioso se ponga una piedrita, una cuenta de collar o un trozo de goma en el oído jugando. Esto puede terminar en un viaje a Urgencias para que se lo saquen, así que más vale prevenir. Explícales de forma sencilla que sus oídos son delicados y solo sirven para oír, no para guardar objetos. En cuanto a la higiene, **no uses bastoncillos en los oídos de los niños** tampoco. Para limpiar, basta con lavar la oreja por fuera durante el baño y secarla bien. Si ves algo de cerumen en la entrada, puedes retirarlo con una gasita en tu dedo, con mucho cuidado. Pero si sospechas que tu hijo tiene un tapón (por ejemplo, porque dice “¿qué?” muy a menudo o sube mucho el volumen de la tele), no intentes sacarlo en casa: llévalo al pediatra o al especialista. Ellos valorarán la mejor forma de quitarlo sin dañar.

Los niños son propensos a **otitis medias** (infecciones detrás del tímpano, las típicas otitis de un niño resfriado). Cuando un niño tiene mocos o un catarro fuerte, es frecuente que acumule líquido en el oído medio y eso duela o le haga oír peor temporalmente. Para prevenir problemas, mantén al día sus vacunas (por ejemplo, la vacuna neumocócica y la de la gripe, que han demostrado reducir las otitis en peques), evita exponerles a humo de tabaco (los niños que conviven con humo tienen muchas más otitis) y enséñales a sonarse la nariz suavemente cuando estén congestionados. Si tu hijo sufre otitis de repetición, consulta al otorrino: a veces recomiendan drenajes o tratamientos especiales, pero eso ya es terreno médico.

Como padre o madre, céntrate en la prevención: **orejas secas y calentitas** tras el baño (no dejar que se duerma con el pelo mojado por ejemplo), gorro o cinta para los oídos en días de mucho viento o frío (los cambios bruscos de temperatura pueden desencadenar dolor de oído en algunos niños, típico salir de la piscina al aire con viento frío), y vigila cualquier síntoma. Los pequeños no siempre dicen claramente qué les pasa; pueden mostrarlo tirándose de la oreja, estando muy irritables o llorando más de lo usual, o perdiendo equilibrio si la infección afecta al oído interno. Ante la duda de dolor de oído en un niño, lo mejor es que un médico lo revise. Y nunca pongas gotas en el oído de un niño sin receta si no estás seguro de la causa de su dolor; algunas infecciones del oído medio requieren tratamiento por vía oral o inyecciones, las gotas solo sirven en otitis externas y no atravesarán un tímpano intacto.

Además, hoy los niños usan a menudo **auriculares o cascos** con sus tabletas y dispositivos. Controla el volumen máximo: muchos dispositivos tienen “modo niños” para limitar decibelios. Enséñales buenos hábitos, ya que ellos no tienen la noción del peligro del ruido. Un niño puede dejarse puestos los auriculares con la música altísima sin saber que se está haciendo daño, solo porque no le duele. Supervisa ese uso, y establece tiempos de descanso (por ejemplo, por cada hora de tableta, diez minutos de pausa sin auriculares). Convertir esto en regla familiar les ayudará a adquirirlo como costumbre saludable.

Deportistas acuáticos: Si eres nadador, surfista, haces waterpolo o buceo con frecuencia, tus oídos merecen mención especial. La exposición constante al agua, en particular al agua fría y al viento (como les pasa a los surfistas), puede llevar con el tiempo a problemas específicos. Uno de ellos es la **exóstosis del canal auditivo**, conocida popularmente como “oído de surfista”: el canal auditivo reacciona al frío y al agua produciendo pequeños crecimientos óseos que con los años pueden estrechar el conducto. Esto puede dificultar la salida de agua y cera, causando infecciones repetidas y pérdida de audición. La mejor forma de prevenirlo es usando tapones para el agua y protegiendo tus oídos del viento frío (por ejemplo, con una cinta o gorro de neopreno que cubra las orejas en días fríos). También, tras tus sesiones en el agua, seca bien los oídos como ya describimos. Si notas que cada vez toleras menos el agua en los oídos o que se te infectan con facilidad, podría ser que hayas desarrollado estas exóstosis; en tal caso, un otorrino deberá evaluarte y, si están muy avanzadas, a veces se tratan con cirugía para volver a ensanchar el canal. Pero lo ideal es no llegar a ese punto: **tapones, secado y revisión periódica**. Por otra parte, los buceadores deben dominar las técnicas de compensación de presión como dijimos: nunca fuerces el descenso si sientes dolor de oído al bucear, asciende un poco, equilibra la presión y vuelve a intentarlo más despacio. Un barotrauma (lesión por presión) puede perforar tu tímpano bajo el agua y eso es peligroso. Si a pesar de todos los cuidados, tras una inmersión notas dolor persistente o pérdida de audición, busca atención médica pronto; un tratamiento inmediato puede ayudar a sanar el oído más rápido.

Conciertos, festivales y discotecas: Ya hablamos de la protección contra ruido, pero enfatizamos aquí para los melómanos y fiesteros. Si sueles ir a conciertos en vivo o festivales de música electrónica, estás expuesto a los volúmenes más altos que un civil normalmente encuentra. Haz de los **taponos de concierto** parte de tu equipamiento, como lo son las entradas o el teléfono. Hoy día se venden taponos especiales en muchas tiendas de música y farmacias que reducen el sonido de manera relativamente plana (no te distorsionan la música, solo la hacen más segura). Incluso hay de distintos niveles de reducción: 10 dB, 20 dB, etc., dependiendo de cuánto quieras atenuar. Úsalos especialmente en interiores, donde el sonido rebota más. En exteriores, el sonido se dispersa un poco más, pero sigue siendo altísimo cerca del escenario. Alterna momentos: por ejemplo, en la canción que más te guste igual te los quitas un rato para sentir el ambiente (siempre con precaución), pero en el resto llévalos puestos. Si te dedicas a la música de forma aficionada o profesional (tocas en una banda, eres DJ, etc.), cuida tus oídos como tu más preciado instrumento. Muchos músicos consagrados lamentan no haberlo hecho, pues padecen acúfenos crónicos o hipoacusia (pérdida de audición). Hoy existen monitores in-ear (auriculares moldeados para músicos) y protección diseñada para ellos. Vale la pena la inversión.

Trabajadores expuestos a ruido: Si trabajas en un entorno ruidoso, la protección auditiva no es opcional, es obligatoria y esencial. En España y muchos países hay leyes de prevención laboral que exigen que la empresa te proporcione protectores auditivos cuando el ruido supera ciertos decibelios. Úsalos siempre. Puede ser tentador “descansar” de los cascos un rato porque aprietan o dan calor, pero esos minutos sin protección en una fábrica con maquinaria pesada o en un concierto si eres personal de sonido, pueden acumularse en daño. Busca unos protectores cómodos: hay taponos personalizados para trabajadores, o modelos con banda que quizás te resulten más llevaderos. Revisa que tus protectores estén en buen estado; unos taponos de espuma muy usados pierden elasticidad y aíslan menos, cámbialos con frecuencia. Además, aprovecha las revisiones médicas de empresa: suelen hacer audiometrías (pruebas de audición) cada cierto tiempo si trabajas con ruido. Es importante acudir a ellas, porque si se detecta una pérdida de audición incipiente, se pueden tomar medidas antes de que avance: reasignarte a un área menos ruidosa, mejorar la protección, o vigilar de cerca tu salud auditiva. Y fuera del trabajo, intenta no sobrecargar más tus oídos: si vienes de 8 horas de ruido, trata de disfrutar tu tiempo libre en entornos más tranquilos cuando sea posible, para darle recuperación al oído. Usa también protección en actividades de ocio ruidosas (motos, caza, conciertos) porque tu oído ya tiene bastante con el trabajo diario.

Usuarios de audífonos y moldes auditivos: Aquí hablamos de las personas que ya tienen pérdida auditiva y usan **audífonos** (prótesis auditivas) o de quienes utilizan moldes a medida en el oído por otras razones (por ejemplo, taponos anti-ruido a medida, taponos para nadar a medida, etc.). Si llevas audífono, ya sabrás que la higiene es clave: tanto la de tu oído como la del dispositivo. Los audífonos pueden acumular cerumen en el tubito o el auricular y dejarte de funcionar bien, además de

que un audífono sucio puede provocar infecciones en el oído externo. Limpia tu audífono cada noche o según las recomendaciones del fabricante, con los kits adecuados (pañitos, cepillitos, etc.). Cuando te lo quites para dormir, abre el compartimento de la pila (o retíralo del cargador, si es recargable) para que ventile y libere cualquier humedad. Muchos usuarios ponen sus audífonos en estuches deshumidificadores durante la noche, lo cual es excelente para alargar la vida del aparato y mantener seco el molde.

En cuanto a tus oídos, si usas audífono, es común que generes más cera. Es un mecanismo natural: al tener algo puesto muchas horas, la piel del canal puede estimularse a producir más cerumen, y además el molde dificulta que la cera salga naturalmente. Por eso, sigue las indicaciones de limpieza que te haya dado tu audiólogo o médico: puede que necesites acudir periódicamente a que te hagan limpiezas profesionales y así evitar tapones. Estate atento a señales como que el audífono suena más débil de lo normal o te hace pitidos (feedback); a veces eso indica que hay cera taponando y el sonido no pasa bien o se está acoplando. No intentes tú mismo desatascar metiendo objetos: de nuevo, mejor en manos expertas.

En cuanto a **protección auditiva**, si ya tienes pérdida y usas audífono, podrías pensar “ya qué más da, si ya oigo mal”. ¡Al contrario! Precisamente necesitas cuidar lo que queda de tu audición al máximo. Los audífonos generalmente amplifican los sonidos para tí, pero están calibrados para no pasarse de cierto nivel y no dañar más tu oído. Aun así, si vas a estar en ruido fuerte (imaginemos un concierto o maquinaria), debes ponerte protectores auditivos igualmente. Si el ruido es extremo, incluso puedes quitarte los audífonos y ponerte las orejeras o tapones, porque tal vez con el audífono puesto sería molestamente alto todo. Consulta con tu audioprotesista si tienes dudas de cómo manejar situaciones ruidosas llevando audífonos. Y si usas protectores a medida (por ejemplo, a un trabajador con mucho ruido a veces le hacen moldes personalizados), asegúrate de mantenerlos limpios y guardarlos en su estuche para que no se deformen. Un molde con cera endurecida o deformado no sellará bien el oído, perdiendo efectividad.

Viajes en avión y cambios de presión: ¿Has sentido alguna vez que en el despegue o, sobre todo, al aterrizar en avión, se te taponan los oídos o te duelen? Esto ocurre por los cambios de presión atmosférica. Al ascender o descender rápido, la presión del aire a nuestro alrededor cambia, y el oído medio (la cavidad detrás del tímpano) necesita igualar esa presión a través de la trompa de Eustaquio, que es un canalito que conecta el oído medio con la parte de atrás de la nariz. Si esa trompa no funciona bien o está bloqueada (por mucosidad, por ejemplo), la presión de un lado y otro del tímpano difiere y el tímpano se abomba, causando dolor y sordera temporal. Para **aliviar la presión en los oídos al volar**, pon en práctica estos consejos: durante el despegue y, muy especialmente, en el descenso y aterrizaje, **mantente despierto** (dormido tragas menos saliva y puedes sufrir más el dolor), **bosteza** profundamente de vez en cuando, **traga saliva** frecuentemente o **mastica chicle**. Todas estas acciones abren la trompa de Eustaquio momentáneamente y permiten que el aire

pase y equilibre presiones. Si viajas con un bebé o niño pequeño que no sabe hacer estas cosas, ayúdale ofreciéndole el biberón, el chupete o algo de beber durante el descenso; el reflejo de succión y deglución hará el mismo efecto. Un bebé que llora en el aterrizaje en realidad se está auto-ayudando porque al llorar traga y abre la trompa, así que no te extrañe que lloren, es un mecanismo natural también. Existen también **taponos especiales para avión**, llamados a veces “earplanes”, que se venden en farmacias y aeropuertos. Son unos taponos con un pequeño filtro que ralentiza el cambio de presión en el canal auditivo, de modo que el oído medio se ajusta más gradualmente. A mucha gente les funcionan de maravilla para evitar el dolor; se colocan antes del despegue y antes del descenso, y no olvides quitarlos al terminar la maniobra.

Si estás **resfriado o tienes alergia** congestionada al volar, extrema precauciones. Es más probable que tus trompas de Eustaquio estén bloqueadas. Puedes usar un ratito antes del descenso un **spray descongestionante nasal** (consulta con tu médico o farmacéutico uno adecuado para ti), para intentar despejar esas vías y que te sea más fácil equilibrar presiones. A veces, pese a todo, acabamos con los oídos tapados tras el vuelo; suele ser transitorio y mejora en horas o días a medida que se reabsorben los cambios de presión. Mientras tanto, puedes mascar chicle y bostezar para seguir ayudando, y aplicar calor local (por ejemplo, una toalla tibia sobre el oído) que puede aliviar. Pero si tras un vuelo notas dolor intenso que no cede o pérdida auditiva notable, acude al médico: en raras ocasiones el cambio de presión puede provocar un barotrauma serio o una otitis, y es mejor que te evalúen.

Resfriados, sinusitis y alergias: Estas condiciones merecen mención porque afectan mucho a los oídos. Como dijimos, la trompa de Eustaquio conecta oído y nariz; cuando estás muy congestionado, la trompa se cierra y el oído medio ventila mal. Por eso, con catarro es común sentir los oídos “llenos” o escuchar menos (como si tuvieras la cabeza bajo agua). Lo usual es que esto se resuelva solo al pasar el resfriado, pero mientras tanto, intenta mantener la nariz lo más limpia posible: suénate con suavidad, usa suero fisiológico o sprays de agua de mar para lavar las fosas nasales, y si el médico te indica sprays medicinales (como corticoides nasales en alergia) úsalos según pauta. Evita volar o bucear cuando estés muy congestionado, porque ya sabes que te dolerá. Si no puedes evitarlo, usa los trucos de antes. También es importante **no fumar y alejarte del humo** cuando estás acatarrado, pues el humo irrita y congestiona más las vías respiratorias, prolongando la congestión de las trompas. Y cuidado con la automedicación: no tomes descongestionantes orales o antihistamínicos a lo loco sin saber, siempre es mejor que te lo pauten un profesional según tu caso, ya que algunos medicamentos tienen contraindicaciones.

Con alergias nasales, algunas personas tienen problemas crónicos de oídos tapados o incluso otitis serosas (acúmulo de líquido en oído medio) debido a la inflamación constante. El manejo de la alergia con tu médico (sea con sprays, pastillas o vacunas) ayudará indirectamente a que tus oídos estén mejor. Mientras tanto, evitar

los alérgenos conocidos, mantener la casa libre de polvo y ácaros, y todo eso que seguro sabes si eres alérgico, también repercute en menos síntomas auriculares.

Como ves, cada situación especial tiene sus consejos particulares, pero todas comparten un mensaje común: **protege tus oídos según las circunstancias y no dudes en buscar ayuda profesional si algo se sale de lo normal**. No hay que obsesionarse, solo ser precavido y consciente. Ahora, tras este repaso, vamos a ver esos signos claros que indican que ha llegado el momento de acudir al médico sin demora.

Bloque 6. Evaluación clínica y señales de alarma

A pesar de todos los cuidados, es posible que en algún momento experimentes un problema de oído que requiera atención médica. Saber identificar las **señales de alarma** es fundamental para actuar a tiempo. ¿Cuándo debes consultar con un profesional sanitario por un problema de oído?

– **Dolor intenso de oído (otalgia) o dolor que no mejora:** Un leve dolor de oído después de un día de piscina podría ser solo agua atrapada que se resolverá al secarse, pero un **dolor fuerte, punzante, persistente**, especialmente si dificulta dormir o va en aumento, debe ser evaluado. El dolor intenso puede indicar una otitis media (infección detrás del tímpano) o una otitis externa severa, o incluso una lesión si hubo trauma. No es normal que el dolor de oído sea muy fuerte; ante ese síntoma, mejor que un médico mire dentro y determine la causa.

– **Supuración o secreción por el oído:** Cualquier líquido que salga del conducto auditivo es motivo de consulta. Puede ser pus de una infección que ha provocado una pequeña perforación en el tímpano, puede ser líquido claro mezclado con cera tras un barotrauma, o incluso sangre si hubo una lesión. En todos estos casos, el médico deberá valorar y casi seguro recetar algún tratamiento (por ejemplo, antibiótico en gotas si es una otitis externa con pus, o antibióticos orales si es una otitis media supurada). No es normal “echar líquido por el oído”, así que no lo pases por alto.

– **Fiebre asociada a dolor de oído:** Si además del dolor presentas fiebre, es muy probable que haya una **infección activa** importante (las otitis medias en niños suelen dar fiebre alta, en adultos a veces también). La fiebre nos indica que el cuerpo está combatiendo algo, y si el origen es el oído, necesitas evaluación para confirmar diagnóstico y dar el tratamiento adecuado. Algunas infecciones de oído mal tratadas pueden complicarse, propagarse a zonas cercanas como la mastoides (un hueso detrás de la oreja) e incluso volverse graves. Así que dolor + fiebre = visita al médico.

– **Pérdida auditiva súbita o marcada:** Si de repente notas que **no escuchas por un oído** (o por los dos) de manera brusca, es una urgencia médica. Esto se conoce como hipoacusia súbita, y requiere valoración preferiblemente por el especialista en cuestión de días (de hecho, es de las pocas cosas en otorrino que se consideran urgencia real). A veces puede ser un simple tapón de cera que de pronto ocluyó el

canal (lo cual es fácil de resolver), pero otras veces puede ser una lesión del nervio auditivo o del oído interno. Existe un tratamiento (con corticoides) que, si se inicia pronto en casos de hipoacusia súbita neurosensorial, puede ayudar a recuperar la audición parcial o totalmente. Si esperamos semanas, el tratamiento pierde eficacia. Así que ante una pérdida de audición repentina, no esperes a ver si mejora sola: acude a tu médico inmediatamente, quien probablemente te derivará al otorrino de urgencia para estudiar el caso. Del mismo modo, si tras un traumatismo (por ejemplo, un golpe en la cabeza o un explosión cerca) notas pérdida de audición, no lo dudes, ve a Urgencias para descartar daños mayores.

– **Zumbidos persistentes (acúfenos) o aumento repentino de ruidos en el oído:** Un **tinnitus** transitorio tras ruido ya comentamos que puede ser normal y cede en horas. Pero si llevas días con un zumbido constante que te preocupa, vale la pena consultarlo. A veces el acúfeno es signo de que el oído ha sufrido daño por ruido, otras puede indicar tapones, problemas vasculares o de la articulación mandibular, estrés, etc. Un médico podrá orientarte con estudios si hace falta. Sobre todo, si el acúfeno se acompaña de pérdida de audición o mareos, es más urgente la consulta, porque podría ser un cuadro del oído interno que necesite tratamiento (como un inicio de síndrome de Ménière u otros).

– **Mareo rotatorio intenso (vértigo):** Sentir mareo da mucha angustia, especialmente el **vértigo verdadero**, ese que parece que la habitación da vueltas o te sientes en una montaña rusa sin moverte. Si experimentas un vértigo repentino, incapacitante, asociado a náuseas o vómitos, podrías estar frente a un problema vestibular (del equilibrio, relacionado con el oído interno) como un vértigo posicional, una neuronitis vestibular o en casos más raros, síntomas iniciales de algo más serio. Lo recomendable es acudir al médico para que identifique la causa. Si es un vértigo posicional benigno (muy común, partículas en el oído interno que se mueven donde no deben), existe una maniobra física que los médicos o fisioterapeutas pueden hacer para quitártelo. Si es una inflamación del nervio del equilibrio, necesitarás medicación y reposo. En todo caso, **no te quedes solo sufriendolo sin diagnóstico**. Y muy importante: si el mareo se acompaña de otros síntomas como dolor de cabeza muy fuerte, dificultad para hablar, debilidad en un lado del cuerpo o visión doble, podría no ser el oído sino algo neurológico serio (como un ictus); en ese escenario, busca ayuda de urgencia inmediata.

– **Traumatismos en el oído o cabeza:** Si recibes un golpe directo en el oído (por ejemplo, un pelotazo en la oreja, una bofetada muy fuerte que cubrió el oído, una explosión o petardo cerca) y después notas dolor, sangrado, pérdida de audición o zumbido, debes ser evaluado. Un golpe fuerte puede perforar el tímpano o dañar la cadena de huesecillos del oído medio. A veces también produce inflamación o hematomas internos. La mayor parte de perforaciones traumáticas simples del tímpano tienden a curar solas en unas semanas si se mantienen limpias y secas (y a veces con alguna medicación preventiva), pero conviene que un médico confirme la lesión y te dé pautas (por ejemplo, no mojar el oído, protegerlo del ruido mientras

tanto, quizás un antibiótico tópico para prevenir infección). Si la lesión es mayor, podría requerir intervención quirúrgica, pero eso ya lo determina el especialista. Por tu parte, tras un trauma, evita introducir cosas en el oído (ni para “secar” la sangre, ni echar alcohol, nada: tapón de algodón exterior si supura y listo, hasta que te vean).

– **Cuerpos extraños en el oído:** Lo mencionamos en niños, pero también puede pasar en adultos (bichito que se meta mientras duermes en el campo, por ejemplo, o la punta de un bastoncillo que se quedó atascada, etc.). Si notas que algo se ha metido en tu oído y no sale, no sigas intentando con pinzas ni objetos porque podrías empeorar la situación empujándolo más adentro o lesionándote. Ve a urgencias o a tu médico: ellos tienen instrumental (ganchitos, pinzas largas, succión) y mejor visibilidad para sacarlo de forma segura. Un insecto dentro del oído, por ejemplo, puede ser desesperante por el ruido que hace, pero en lo posible trata de echarte un poco de agua tibia o aceite para ahogarlo y que deje de moverse, y luego acude a que lo extraigan correctamente con material adecuado.

– **Molestias persistentes después de estar en agua o ruido fuerte:** Si tras un día de buceo sientes el oído taponado y pasan dos días y sigue igual a pesar de tus maniobras de autosocorro, hora de consultar. O si tras un concierto, han pasado varios días y tu audición no vuelve a la normalidad o el zumbido sigue, ve al médico pronto. Es posible que necesites tratamientos (a veces, para barotraumas o trauma acústico, se usan medicamentos antiinflamatorios potentes como corticoides que conviene empezar lo antes posible).

En todas estas situaciones de alarma, **no te automediques**. Cada problema de oído tiene su manejo específico. Por ejemplo, si tienes una otitis media con el tímpano inflamado y cerrado, de nada servirán las gotas óticas porque no penetran, y necesitarás un tratamiento por vía oral. O si hay una perforación, hay gotas que están contraindicadas porque pueden dañar el oído interno. Los analgésicos de casa te pueden quitar el dolor un rato (no es mala idea tomar algo para el dolor mientras acudes al médico, siempre que no seas alérgico y sea una dosis adecuada), pero no resuelven el problema de fondo. Y nunca te pongas las gotas sobrantes que te recetaron hace un año sin saber qué tienes ahora; podría ser inapropiado y retrasar la solución adecuada.

Cuando visites al médico por un problema de oído, él o ella realizará una serie de evaluaciones: inspección con otoscopio para ver el estado del tímpano y el conducto, posiblemente una audiometría si refieres pérdida de audición, quizás pruebas de equilibrio si hay mareos, entre otras. Te indicará el tratamiento correcto: que puede ser desde algo tan sencillo como quitarte un tapón, hasta recetar antibióticos, corticoides, ejercicios vestibulares o lo que corresponda. En algunos casos te derivarán al especialista (el otorrino) para una atención más específica, por ejemplo, si se sospecha una lesión que requiera cirugía o un diagnóstico complejo. El profesional sanitario está ahí para eso, así que confía en ellos y no postergues la consulta por miedo o descuido. Más vale pasar por una revisión que resultó ser un

tapón simple, que lamentar no haber ido y perder audición por dejar pasar una infección.

Ya hemos cubierto mucho terreno: higiene, agua, ruido, dispositivos, casos especiales y signos de alerta. Con toda esta información, es natural preguntarse qué resultados podemos esperar de cuidarnos así y qué no. Hablemos un momento de las **expectativas realistas** de este autocuidado.

Cuidar tus oídos con buenos hábitos **mejorará tu salud auditiva** en varios aspectos. Si eres constante, es muy probable que tengas menos episodios de otitis externas, menos tapones incómodos, y llegues a la edad madura con una audición más conservada que si no hubieras tenido estos cuidados. Por ejemplo, la gente que se protege del ruido desde joven suele mantener mejor la capacidad de oír altas frecuencias en la vejez. Quien mantiene sus oídos secos y limpios de forma adecuada rara vez sufre las dolorosas otitis de verano. Y esas pequeñas acciones diarias, como bajar un punto el volumen o usar tapones en el concierto, suman en tu favor.

Sin embargo, hay que ser claros: **el autocuidado no obra milagros**. Si ya tienes un daño auditivo importante (por ejemplo, una sordera neurosensorial de años, o un tinnitus crónico por exposición al ruido en el pasado), estas medidas te ayudarán a no empeorar, pero probablemente no hagan desaparecer por completo el problema existente. La pérdida de audición relacionada con la edad (presbiacusia) nos afecta a todos en mayor o menor medida al envejecer; los buenos hábitos pueden atenuarla, pero no eliminarla por completo, pues es parte del desgaste natural. Lo mismo con un tinnitus antiguo: quizás reducir café, estrés y ruido puede bajarle la intensidad, pero no siempre se va a ir del todo. Es importante que tengas expectativas realistas: **cuidar los oídos es una inversión a largo plazo**. Notarás que no tienes que ir tanto al médico por tapones o infecciones, podrás disfrutar mejor de la música sin distorsión, y a largo plazo mantendrás una buena audición cuando otros ya necesiten audífonos. Pero el objetivo principal de estos consejos es prevenir y proteger, más que curar problemas ya establecidos. Aun así, nunca es tarde para empezar. Incluso si ya usas audífono o tienes algún daño, estos cuidados evitarán que la cosa vaya a más y mejorarán tu comodidad diaria.

También conviene decir que, aunque hagamos todo bien, a veces tendremos pequeños sustos: un niño puede igualmente infectarse el oído en la guardería, o podemos ir a un sitio ruidoso imprevisto sin nuestros tapones y salir con pitidos. No pasa nada; lo importante es retomar los cuidados en cuanto podamos y no banalizar esos eventos. Si algo así ocurre, pon en práctica lo aprendido: descansa tus oídos, trátalos con cariño, y si el síntoma es serio, busca ayuda.

Llegando al final de este recorrido, resumamos **tres ideas clave** para que las recuerdes fácilmente. Primero: **la higiene del oído ha de ser gentil y nunca invasiva**. Limpia solo por fuera, no uses bastoncillos dentro, y deja que la cera haga su trabajo protector. Segundo: **protege tus oídos de lo que les hace daño, sobre**

todo el agua sucia y el ruido excesivo. Seca tus oídos tras mojarlos y utiliza tapones o protección siempre que lo necesites, ya sea en la piscina, en el concierto o en el trabajo ruidoso. Tercero: **escucha a tus oídos y no ignores las señales de alarma.** Dolor intenso, pérdida de audición repentina, zumbidos persistentes, mareos fuertes... son motivos para buscar atención médica prontamente. Tus oídos son órganos nobles pero delicados; si los cuidas con constancia, te lo recompensarán con años de buena audición y menos molestias.

Quiero terminar con un mensaje final. Hemos compartido consejos prácticos y realistas que puedes incorporar en tu rutina. El cuidado de los oídos no requiere grandes gastos ni equipamientos complicados: requiere conciencia y pequeños hábitos diarios. Sé amable con tus oídos como lo serías con tus ojos o tu corazón; al fin y al cabo, te permiten conectarte con el mundo de una forma única. Y recuerda: si tienes dudas o tus síntomas cambian, consulta con tu profesional sanitario de referencia. Nadie mejor que un especialista de confianza para orientarte en caso de necesidad. Espero que esta guía te haya sido útil y que a partir de hoy te sientas más empoderado para cuidar de tus oídos. ¡Gracias por escuchar y cuida esos oídos, que solo tenemos dos para toda la vida!