



Los tapones de cerumen

Uno de los problemas frecuentes en la tercera edad es la acumulación de tapones de cerumen en oídos. Esto puede provocar molestias y hasta sordera, y nos preocupamos pensando que podría ser otra afección, cuando en realidad es un problema relativamente fácil de resolver, aunque hay que tener cierto cuidado en la forma de proceder. Le sugerimos la siguiente lectura.

■ Aunque el cerumen es una sustancia natural que ayuda a proteger el oído y el canal auditivo, algunas veces éste se acumula causando dificultades para oír o molestias. El cerumen puede limpiarse del oído, pero ten cuidado de no dañar ninguna de las partes sensibles del mismo mientras lo haces. Este artículo te ayudará a quitar el cerumen de forma segura y eficiente mientras te pone al tanto de algunos de los métodos más peligrosos y menos recomendables.



Antes que nada, asegúrate de no tener ninguna infección en el oído

Si la tienes, eliminar el exceso de cerumen podría perforarte el tímpano (Irónicamente, el cerumen en realidad te protege de las infecciones). No realices ninguno de los métodos a continuación, en especial la irrigación del oído, en el caso de que:

- Hayas tenido problemas con el procedimiento de irrigación en el pasado.
- Hayas sufrido una perforación de tímpano en el último año.
- Tu oído supure alguna sustancia con aspecto de mucosidad.

Si tienes dudas, consulta con un médico. Drenar o quitar el cerumen del canal auditivo podría no parecer un procedimiento riesgoso, pero

existe la posibilidad de que tenga resultados negativos si no sabes lo que haces. Si te duele el oído, no tomes ningún riesgo. En lugar de ello, ve a un médico y consulta con él o ella acerca de los procedimientos a continuación.

PROCEDIMIENTO 1

Mezcla en un vaso u otro recipiente una cucharadita de sal y ½ taza de agua tibia. Mezcla hasta que la sal se disuelva. Moja una bolita de algodón en la solución salina. Inclina el oído en el que se te haya acumulado el cerumen hacia el cielo. Tu cabeza tiene que estar inclinada hacia un lado. Hazlo sentado para aplicarte la solución salina más fácilmente. Toma la bolita mojada de algodón

y exprime un poco del agua salada en el oído. Unas cuantas gotas son más que suficientes; no inundes tu canal auditivo. Espera a que la gravedad lleve la solución salina hacia abajo a través del cerumen. Inclina tu cabeza hacia el otro lado y espera a que el agua salada se drene.

PROCEDIMIENTO 2

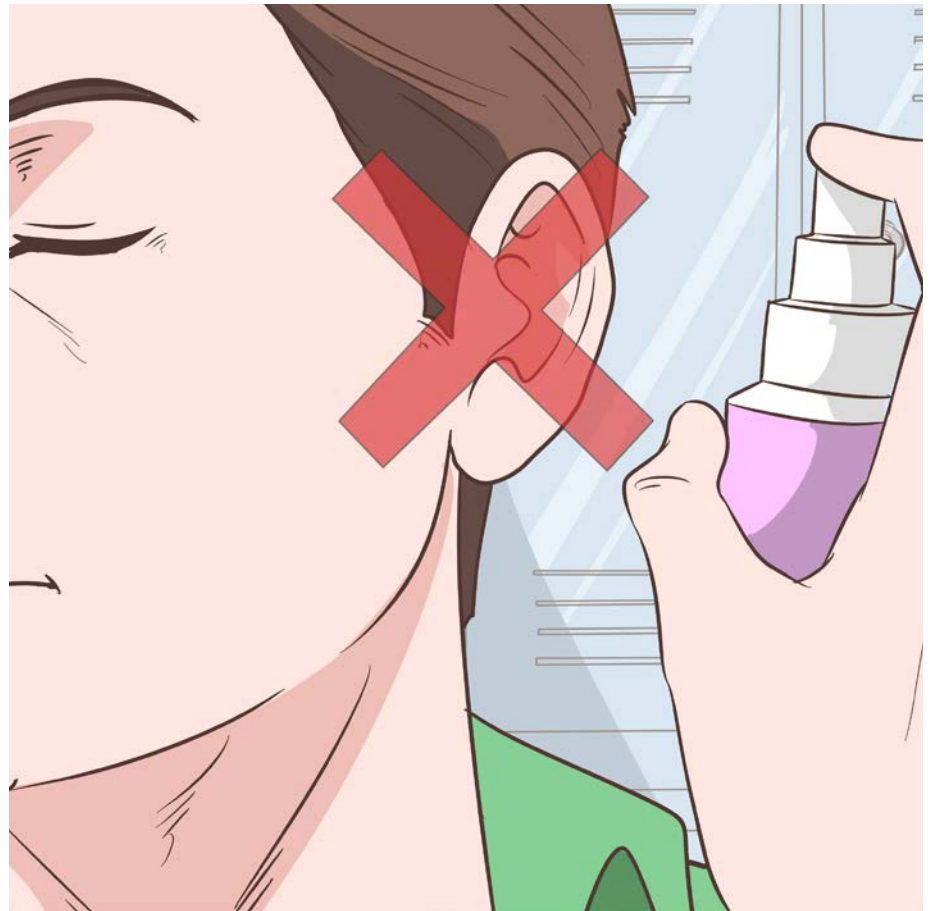
Aplica aceite de bebé o aceite mineral directamente en los oídos. Llena un gotero con las gotas de tu elección. Inclina el oído en el que se te haya acumulado el cerumen hacia el cielo. Tu cabeza tiene que estar inclinada hacia un lado. Hazlo sentado para aplicarte la solución más fácilmente. Ponte de dos a cinco gotas de aceite en el oído. Coloca

una bolita de algodón en el oído para evitar que el aceite se salga. Deja reposar el aceite por varios minutos. Saca la bolita de algodón, inclina tu cabeza y deja que el aceite salga de tu oído.

QUE NO DEBES HACER?

- **No uses las velas para el oído.** La terapia con velas para los oídos consiste en colocar un dispositivo con forma de cono en el oído, prender una vela en el extremo más lejano del mismo y dejar que la presión de la vela extraiga el cerumen, por lo menos en teoría. La terapia con velas para los oídos no funciona y es peligrosa por las siguientes razones: El cerumen es pegajoso. La presión necesaria para "extraer" el cerumen del canal auditivo será tanta que desafortunadamente reventará tu tímpano, esto se debe a que el cerumen es pegajoso y no se mueve fácilmente. La terapia con velas para los oídos podría depositar cera en el oído. En lugar de sacar el cerumen, podría depositar fácilmente cera dentro del oído, esto se debe a que estás prendiendo una vela peligrosamente cerca de tu oído en un dispositivo que desemboca en el mismo. La terapia con velas para los oídos podría ser peligrosa. Te esperará una multitud de problemas médicos si decides usar una vela para los oídos. El aire dentro del oído podría volverse tan caliente que podría quemar el oído interno. La vela podría ocasionar accidentalmente un incendio, si no se tiene cuidado. El procedimiento podría terminar con un tímpano perforado.

- **No rocíes ningún líquido dentro del oído con fuerza,** bien pueden



hacerlo los doctores pero tú no deberías. Los líquidos que se introducen en el canal auditivo podrían pasar la membrana timpánica y causar una infección. Los líquidos que se echan a la membrana timpánica podrían dañar el oído interno. No introduzcas hisopos muy dentro de tu oído, solamente en la entrada angosta del canal auditivo. Esto podría dañar posiblemente tu tímpano si accidentalmente empujas el cerumen o el hisopo dentro del tímpano.

CONSEJOS

Si todavía sientes los oídos llenos de cerumen después de una semana de tratamientos caseros, **consulta a tu médico.** Cantidades regulares de vitamina C en tu alimentación te

ayudaría a eliminar la acumulación de cerumen de forma natural.

- **Advertencia** Nunca uses un hisopo ni ningún otro objeto para limpiar tu oído. El objeto podría adentrarse en tu oído más de lo deseado y en realidad podría dañar tu canal auditivo. Además, podría ocasionar que el cerumen se comprima aún más de lo que estaba. Ten cuidado al usar agua oxigenada en tus oídos, esta solución es muy fuerte y podría causar reacciones adversas. Las velas para los oídos han causado heridas a muchos. No se recomiendan para quitar el cerumen. Si estás sufriendo de dolor de oído, fiebre, pérdida de la audición o zumbidos en los oídos, no intentes ningún remedio para quitar el cerumen, en lugar de ello, consulta a tu médico.