

10 consejos de prevención en caso de otitis



- 1 Lleva al día su calendario de vacunaciones.**
Tenerlo actualizado ayudará a evitar infecciones causadas por bacterias, que son las que con mayor frecuencia pueden provocar posteriormente una otitis media.
- 2 Infecciones controladas.**
Si el niño padece una infección respiratoria, debes vigilar su evolución para que no derive en otras afecciones como la otitis media. Así, debe beber abundantes líquidos durante este proceso, porque hidratarse de manera suficiente es una de las maneras de ayudar a nuestro organismo a reponerse rápidamente.
- 3 Fomenta la lactancia materna.**
Cuanto más tiempo tome el niño la leche materna, mejor, porque transmitimos al bebé nuestras defensas.
- 4 Manos y juguetes limpios.**
Con el paso del tiempo los gérmenes se van acumulando en los juguetes, por eso es importante lavarlos a menudo y hacer lo mismo y más frecuentemente con las manos del menor para reducir el riesgo de infecciones.
- 5 Evita que se introduzca objetos en el oído.**
Hay que impedir que los niños se metan cosas en los oídos, así como limpiárselos con bastoncillos de algodón. En su lugar, utilizaremos agua y jabón y secaremos bien los oídos después.
- 6 No expongas al niño al humo del tabaco.**
Ser fumador pasivo constituye uno de los factores de riesgo de la otitis media, pues el humo indirecto incrementa también las probabilidades de desarrollar infecciones respiratorias que, a su vez, pueden derivar en infecciones de oído.
- 7 Usa tapones.**
El empleo de tapones para nadar, para lavarnos la cabeza o acudir a la peluquería tiene el objetivo de evitar que entre agua en los oídos.
- 8 Calor local para aliviar el dolor.**
Aplica compresas calientes pero secas en la parte externa del oído afectado porque puede ayudar a aliviar el dolor.
- 9 Acude inmediatamente al médico ante los primeros síntomas.**
Si notas que el pequeño se muestra muy irritable, llora constantemente o a mitad de la noche, parece no oír bien, o presenta supuración de líquido por el conducto auditivo, debes consultar al médico cuanto antes.
- 10 Sigue el tratamiento prescrito por el especialista.**
Sobre todo en el caso de los antibióticos, no se debe pasar por alto ninguna dosis y hay que tomar el medicamento hasta que se termine, aunque los síntomas desaparezcan. Se recomienda un nuevo examen médico de control después del tratamiento, para verificar que la otitis está curada.