



Estate  
in Salute

In caso di fastidio mai toccare le orecchie o provare a pulirle con i bastoncini (lavarle con acqua dolce dopo ogni bagno nel mare cristallino delle Maldive)

## Soffro di otite del nuotatore?

T

anto fastidiosa quanto comune, l'otite esterna, nota anche come «otite del nuotatore», è una condizione che in estate vede un vera e propria impen-nata di casi. Le nuotate e le tante ore passate in acqua, al mare o in piscina, possono infatti facilitarne lo sviluppo.

### A che cosa è dovuta?

«L'otite esterna è un'infezione del condotto uditivo esterno, in genere dovuta a batteri o, talvolta, a funghi — premette Claudio Albizzati del Servizio di Otorinolaringoiatria della **Multimedica** di Milano —. Il suo sviluppo è legato al ristagno di acqua nel canale uditivo dove, complice la macerazione delle cellule che rivestono questo condotto e l'eventuale presenza di re-

sidui di cerume, si crea un microambiente favorevole alla proliferazione dei microrganismi. Se è vero che la presenza di cerume può favorirne lo sviluppo, è anche vero che può insorgere anche in orecchie perfettamente pulite qualora ci si immerga in acque particolarmente contaminate. Poi ci sono eccezioni, come quella, apparentemente paradossale, delle Maldive: l'acqua è spettacolare ma molto ricca di microrganismi. Tant'è che l'immersione in questo mare cristallino è l'unico caso in cui, una volta usciti dall'acqua, è raccomandato lavare le orecchie con acqua dolce, altrimenti è meglio evitare».

### Quali sono i disturbi che si presentano?

«La prima sensazione è quella che sia rimasta l'acqua nell'orecchio: il cerume è infatti "igroscopico", cioè in grado di assorbire l'acqua. In pratica si gonfia, si imbeve d'acqua e facilita la crescita dei batteri. Senza contare che quando le persone hanno

questa sensazione di orecchie bagnate, iniziano a toccarle e a cercare di togliere l'acqua con bastoncini o fazzolettini peggiorando le cose. All'inizio avvertono un po' di prurito, causato dalla stimolazione sotto soglia delle terminazioni dolorifiche dell'orecchio esterno, e poi arriva il dolore, soprattutto di notte. Un altro sintomo comune è l'ipoacusia, ovvero la riduzione dell'udito, perché il tappo di cerume si è espanso oppure perché il canale si è gonfiato e così facendo riduce il lume del condotto».

### Come si può contrastare?

«Nel momento in cui l'orecchio si gonfia e fa male l'ideale è consultare uno specialista che pulisce l'orecchio, ma non con il lavaggio (che è altamente sconsigliato) ma con un apposito aspiratore o specifici uncini. Una volta rimossi i detriti, si ricorre a una terapia locale con gocce auricolari, in genere a base di antibiotici e cortisonici, da usare tre volte al giorno per non più di una settimana. Per rendere

più rapida la guarigione talvolta si inserisce nell'orecchio uno stoppino (wick), molto usato negli Stati Uniti, che si imbeve delle gocce e le mantiene all'interno del canale uditivo. Se, passata una settimana, non si vedono miglioramenti, è sempre bene consultare uno specialista».

### Che cosa si può fare per prevenirla?

«Per prevenire l'otite esterna, soprattutto se si è soggetti a svilupparla, il primo suggerimento è quello di fare una visita con un otorino prima di partire per le vacanze in modo tale che possa pulire il condotto uditivo da eventuali detriti di cerume o di cellule morte. Altrettanto importante è evitare di pulirsi le orecchie con bastoncini cotonati. Ancora, se si sentono le orecchie bagnate è utile asciugarle con il phon, mentre i tappi sono sconsigliati perché possono spingere ancora più in giù il cerume e poi perché mediamente vengono riutilizzati».

**Antonella Sparvoli**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# È un'infezione del condotto uditivo esterno Il ristagno d'acqua e la presenza di cerume favoriscono lo sviluppo di batteri o micosi

### L'esperto



● Claudio Albizzati,  
Servizio Otorinolaringoiatria,  
**Multimedica**,  
Milano



061958

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**I sintomi**

- Prurito
- Sensazione di orecchio bagnato
- Edema (gonfiore del condotto uditivo)
- Dolore all'orecchio, soprattutto di notte
- Segni di infiammazione del condotto uditivo esterno e dei linfonodi vicini
- Formazione di vescicole con secrezione di pus (otorrea), soprattutto nei bambini piccoli
- A volte si verifica una diminuzione dell'udito

**Le cause**

L'infiammazione del condotto uditivo esterno è dovuta il più delle volte alla crescita di batteri, talvolta di funghi, nel canale uditivo esterno, complice il ristagno di acqua, la macerazione delle cellule superficiali del condotto e la presenza di eventuali residui di cerume

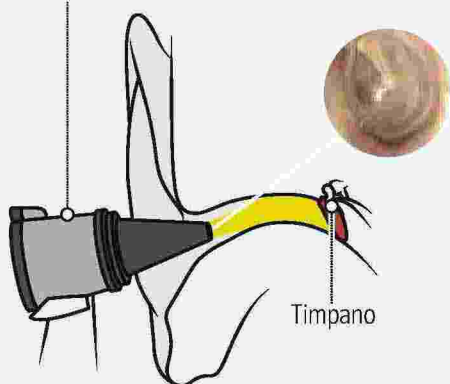
**La prevenzione**

- Dopo un bagno al mare o in piscina, fare una doccia e, poi, asciugare il canale auricolare con il phon tiepido
- Se si è soggetti all'otite esterna, è consigliabile una visita da un otorino per rimuovere, con un aspiratore o appositi uncini, eventuali detriti di cerume o di cellule morte che possono rappresentare un terreno fertile per la crescita di microrganismi

**Anatomia dell'orecchio:** Padiglione, Condotto uditivo, Martello, Incudine, Staffa, Timpano, Canali semicirculari, Neruo uditivo, Coclea, Orecchio esterno, Orecchio medio, Orecchio interno.

**La diagnosi**

- Valutazione dei sintomi
- Otoscopia: mediante un particolare strumento (otoscopio) il medico osserva l'orecchio per valutare lo stato di infiammazione



**Le cure**

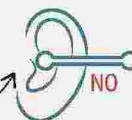
Gocce antibiotiche auricolari (terapia locale): le nuove formulazioni possono essere date anche a bambini piccolissimi, già dall'anno di vita



L'antibiotico per bocca non viene usato per l'otite esterna, a meno che non ci sia anche un'infezione dell'orecchio medio o si infiammino la parte posteriore dell'orecchio e il padiglione

**L'igiene delle orecchie**

- Il cerume non va tolto: è una sostanza protettiva del canale auricolare, lo ricopre per difenderlo dall'ambiente esterno (incluso il rischio di otite)
- L'uso dei bastoncini cotonati è da evitare, così come non servono detergenti. L'acqua insaponata forma un ambiente alcalino favorevole alla crescita dei germi
- Il lavaggio diretto delle orecchie è sconsigliato. Basta sciacquarsi sotto la doccia e poi asciugare il canale uditivo con il phon
- L'abitudine dei bambini di mettere le dita dentro le orecchie è dannosa, perché introduce lo sporco e può danneggiare la cute del canale auricolare



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

061958