

Otitis externa en verano: cómo prevenir el oído del nadador

Datum 18.8.2026
Subjekt Vithas
Autor José Manuel Ruiz Gómez
Region Španielsko
Kategorie Firmy, Spoločnosť a životný štýl, Zdravotníctvo a nemocnice

El coordinador de Otorrinolaringología de Vithas Granada, el Dr. José Manuel Ruiz Gómez, explica cómo prevenir el “oído del nadador” y advierte de que el dolor de garganta durante el verano no siempre se debe a una infección.

El verano trae consigo piscinas, playas y baños frecuentes, pero también un aumento de la **otitis externa en verano**, una de las afecciones auditivas más habituales durante los meses de calor. Esta patología, conocida popularmente como "oído del nadador", aparece cuando la exposición continuada al agua y la humedad altera la barrera natural de protección del conducto auditivo.

Desde Vithas Granada, el coordinador del Servicio de Otorrinolaringología, el Dr. José Manuel Ruiz Gómez, explica que la **otitis externa en verano** no se produce únicamente por el contacto con el agua, sino por la combinación de humedad, calor y determinados hábitos que pueden dañar la piel del conducto auditivo.

"Los baños repetidos, la humedad mantenida en el conducto auditivo y la manipulación del oído con bastoncillos u otros objetos pueden alterar la barrera natural de protección y facilitar una infección", explica Ruiz Gómez.

Síntomas de la otitis externa en verano

La **otitis externa en verano** afecta a la piel del conducto auditivo y puede manifestarse con dolor, picor, sensación de oído taponado, enrojecimiento, secreción o pérdida temporal de audición. Una característica frecuente es que el dolor aumente al tocar o mover la oreja.

"No debemos confundir una sensación puntual de oído taponado después de nadar con una infección. Cuando aparece dolor que va a más, inflamación, secreción o una pérdida de audición, es aconsejable que un especialista explore el oído y determine la causa", señala el especialista.

El uso de bastoncillos favorece la aparición de otitis externa

Uno de los hábitos que más favorecen la aparición de la **otitis externa en verano** es la introducción de bastoncillos u otros objetos en el conducto auditivo. Además de provocar pequeñas lesiones, esta práctica puede eliminar parte del cerumen, una de las principales barreras naturales de protección del oído.

Por este motivo, los especialistas recomiendan evitar la manipulación del conducto auditivo y prestar especial atención al secado después de cada baño.

Cómo prevenir la otitis externa en verano

La prevención de la **otitis externa en verano** pasa por adoptar medidas sencillas como secar cuidadosamente los oídos después del baño, evitar introducir objetos en el conducto auditivo, prescindir de los bastoncillos para limpiar el interior del oído, reducir los periodos prolongados de inmersión, especialmente en niños, mantener una adecuada hidratación y consultar con un especialista ante síntomas persistentes o que empeoren.

"Lo importante es no esperar a que el dolor sea intenso. Si aparece dolor de oído, secreción, pérdida de audición o una inflamación importante, conviene realizar una valoración para identificar la causa y establecer el tratamiento adecuado", apunta el Dr. Ruiz Gómez.

Dolor de garganta en verano: no siempre es una infección

Aunque la **otitis externa en verano** es una de las consultas más frecuentes durante esta época del año, el dolor de garganta también genera numerosas dudas. Sin embargo, las infecciones respiratorias suelen ser menos frecuentes en verano que durante los meses fríos.

Según el coordinador de Otorrinolaringología de Vithas Granada, muchas molestias de garganta durante el verano están relacionadas con la deshidratación, el aire acondicionado o los cambios bruscos de temperatura.

"En verano es frecuente que aparezcan molestias de garganta relacionadas con la deshidratación, el aire acondicionado o los cambios bruscos de temperatura. Tener dolor o sequedad de garganta no significa necesariamente que exista una infección", explica.

Consejos para disfrutar del verano sin problemas auditivos

Desde el Servicio de Otorrinolaringología de Vithas Granada recuerdan que la mayoría de los casos de **otitis externa en verano** pueden prevenirse mediante hábitos sencillos y prestando atención a los primeros síntomas. El objetivo es disfrutar de la playa, la piscina y las actividades estivales sin descuidar la salud auditiva y

Sobre Vithas El grupo Vithas está integrado por 22 hospitales y 40 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 14.500 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud+. Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental. Vithas.es Goodgrower.com Síguenos en: LinkedInInstagramTikTokFacebookXYoutube

<https://vithas.es/comunicacion/actualidad/otitis-externa-verano>