

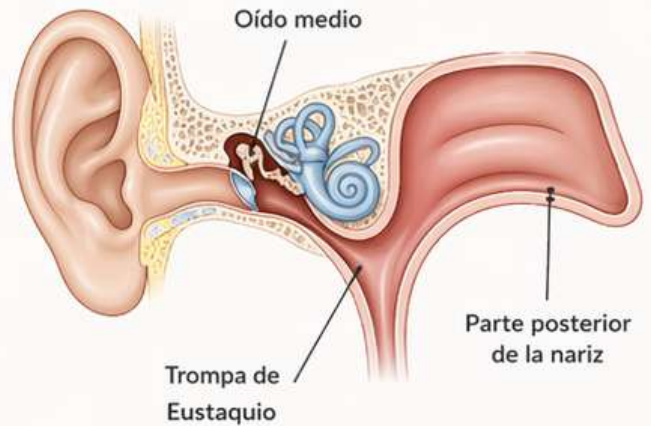


ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS

¿POR QUÉ SE ME TAPAN Y DESTAPAN LOS OÍDOS?

La trompa de Eustaquio es un pequeño tubo que conecta el oído medio con la parte posterior de la nariz. Su función es regular e igualar la presión del oído medio con la presión externa. Normalmente, esto sucede cuando bostezamos, tragamos o masticamos.

Cuando la trompa de Eustaquio no funciona bien, podemos sentir oídos tapados, pérdida momentánea de audición, molestias o incluso zumbidos. Esto se llama **Disfunción de la Trompa de Eustaquio**. En la mayoría de los casos, es un problema temporal.



¿CUÁNDO ES MÁS COMÚN?

Este problema suele presentarse en situaciones como:



Viajar en avión



Conducir en zonas de montaña



Bucear o sumergirse en una piscina

En estos casos, tragar, bostezar o masticar suelen ayudar a aliviar los síntomas.



¿POR QUÉ OCURRE?

La Disfunción aparece cuando la trompa de Eustaquio se bloquea o se inflama, atrapando aire o líquidos en el oído medio. Algunas causas frecuentes incluyen:



Congestión nasal por alergias o resfríos



Infecciones respiratorias o de los senos paranasales



Trompa de Eustaquio estrecha (más común en niños)



Bloqueo por tejido adenoide en niños



Tumores en adultos (muy raro)



FACTORES DE RIESGO:

Algunos factores que aumentan la posibilidad de desarrollar DTE incluyen:



Cambios rápidos de altitud



Alergias o resfríos frecuentes



Infecciones de oído o senos paranasales



Estructura estrecha de la trompa de Eustaquio (más común en niños)



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



SÍNTOMAS:



Sensación de oído tapado



Molestias o dolor en el oído



Pérdida temporal de audición



Zumbidos en el oído (acúfenos)



Mareos



Dolor si hay infección



DIAGNÓSTICO:

El especialista evaluará los síntomas y podrá realizar pruebas como:



Otoscopía: observación del oído con un pequeño instrumento con luz



Timpanograma: mide la presión y el movimiento del tímpano



Audiograma: prueba para medir la audición.



Endoscopia nasal: para descartar obstrucciones en la trompa de Eustaquio



TRATAMIENTO:

Para aliviar los síntomas de la DTE, se recomienda:

- Tragar saliva, bostezar o masticar chicle
- Exhalar suavemente con la nariz tapada y la boca cerrada para equilibrar la presión

Si los síntomas persisten, el médico puede indicar:

- Descongestivos nasales u orales
- Antihistamínicos para alergias
- Esteroides nasales para reducir la inflamación
- En casos raros, se puede requerir una miringotomía (pequeña incisión en el tímpano para drenar líquido)



PREVENCIÓN:

Para evitar la DTE, se recomienda:



Evitar viajar en avión o bucear si está congestionado



Usar descongestivos o antihistamínicos antes de un vuelo si tiene alergias



Masticar chicle o chupar caramelos duros durante el despegue y aterrizaje



Usar tapones especiales para los oídos en aviones



EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TROMPA DE EUSTAQUIO:

Estos ejercicios pueden ayudar a equilibrar la presión y mejorar los síntomas:



Inflar globos



Aplastar una botella de plástico y luego tratar de inflarla



Bostezar de manera exagerada



Tragar saliva con fuerza



Masticar chicle o beber agua con sorbos grandes



Realizar estos ejercicios al menos tres veces al día puede ayudar a mejorar la función de la trompa de Eustaquio y reducir las molestias.



Ante cualquier duda o si los síntomas persisten, consulte a un **especialista.**

¡Cuidemos nuestros oídos!