

Contenido:

- Cuidados del oído en bebés.
- El dolor lumbago o lumbago.
- El síndrome del túnel carpiano.
- Este mes se conmemora...
- Las cataratas.

CUIDADOS DEL OIDO EN BEBÉS

Fuente consultada:



La Comisión de Audiología de la SEORL-CCC, sensibilizada en el Día Internacional del Cuidado del Oído y la Audición y con el objetivo de concienciar a la población, ha elaborado este *Decálogo de Cuidados del Oído para Niños*:

1.- Someter al bebé al cribado auditivo neonatal, que se realiza en una primera fase a todos los niños, en el mismo hospital, los primeros días después del nacimiento. Con este cribado se detectarán, diagnosticarán y tratarán las sorderas acaecidas en el momento del tratamiento, del tipo y de grado que sean.

2.- Estar alerta de los signos de sospecha de problemas auditivos: Habrá casos en los que el niño nazca oyendo bien, y debute la pérdida auditiva posteriormente. Si el bebé no se sobresalta ante sonidos fuertes, no emite sonido o no gira la cabeza cuando le hablan o grita con alta frecuencia, no balbucea o detiene el balbuceo previamente existente, pueden ser signos de sospecha antes del primer año de vida.

3.- Evitar la exposición continua al ruido: existen ciertos entornos que exponen a los niños a intensidades muy altas de ruido durante un tiempo prolongado, por lo que es fundamental incidir en el uso de protectores.

4.- Protegerles del frío: conviene prevenir las infecciones de las vías respiratorias en los niños más pequeños pues son el principal factor de riesgo para las otitis. Por eso es aconsejable evitar los cambios bruscos de temperatura y ponerles gorros para salir a la calle.

5.- Acudir al especialista: los otorrinolaringólogos recomiendan consultar en caso de inflamación, dolor, taponamiento, zumbidos, secreción de oído, ya que pueden derivar en problemas de la audición. Por otra parte, es recomendable consultar en cuanto se note o sospeche deficiencia auditiva, aunque mínima.

6.- No introducir objetos o sustancias extrañas: se deben utilizar sólo productos indicados para el oído y siempre bajo consejo médico, evitando el uso de aceites, soluciones salinas, gotas, agua oxigenada, bastoncillos u otros objetos, ya que éstos últimos, pueden empujar la cera hacia adentro y dañar el tímpano.

7.- Limpiar los oídos con cuidado: el hecho de que produzcan cerumen no significa que estén sucios ya que tiene un efecto protector. La limpieza debe ser externa y conviene hacerla durante el baño o utilizando una toalla o gasa. No debe introducirse ningún objeto ni intentar sacar la cera pues puede ser que consigamos el efecto contrario.

8.- No abusar de los antibióticos: es importante saber que el uso indiscriminado de medicamentos, puede ser perjudicial para los oídos ya que algunos pueden ser ototóxicos y además, en el caso de los antibióticos, se pueden generar resistencias.

9.- Recomendaciones tras el baño: Conviene secar suavemente los oídos después del baño con una toalla o secador e incluso, si son muy propensos, se podría consultar con el especialista la conveniencia de usar tapones o gorros para evitar la entrada de agua. Los niños con tendencia a los catarros deben de evitar el buceo y en caso de otitis no deben de mojarse los oídos.

10.- Tratar de manera adecuada las otitis: En caso de sospecha de pérdida auditiva en un niño se recomienda acudir al especialista, ya que aun en ausencia de dolor, fiebre o secreción, puede existir una otitis serosa, que de no ser bien tratada puede cronificarse y derivar en hipoacusia y otitis media crónica.



EL DOLOR LUMBAR O LUMBAGO

Fuente consultada:

Nos mueve la vida

¿Qué es y a quién afecta principalmente?

Es un dolor intenso en la parte baja de la espalda, cuyas molestias limitan de forma importante los movimientos, impidiendo acciones cotidianas como realizar ejercicio, adoptar ciertas posturas o acarrear pesos. Por esta razón, y si bien no se trata de una patología grave, puede resultar muy incapacitante y dolorosa, pudiendo aparecer tanto de forma repentina como progresivamente.

Afecta a personas de todas las edades, si bien es más frecuente entre los 40 y los 59 años, y tiende a repetirse, pudiendo convertirse en crónica en personas mayores o con problemas asociados.

Las personas embarazadas, con sobrepeso, o aquellas que trabajan habitualmente cargando pesos son, así mismo, más propensas a sufrir estas molestias.

¿Qué tipos de lumbalgia existen?

A la hora de diagnosticar y tratar los dolores de espalda, se diferencian diferentes tipos de lumbalgia, dependiendo de su origen y de su intensidad y duración. De acuerdo a su origen, puede hablarse de:

- **Lumbalgias inflamatorias:** pueden estar provocadas por artrosis, infecciones o problemas orgánicos graves y requieren medicación específica para su tratamiento.
- **Lumbalgias mecánicas:** son más frecuentes y tienen un origen postural o por esfuerzos y sobrecarga de la espalda. Pueden tratarse con reposo, ejercicio moderado y terapia térmica, además de poder prevenirse más fácilmente con una correcta higiene postural.

¿Cuáles son las principales causas del dolor lumbar?

Las principales causas de la lumbalgia suelen ser las malas posturas en el trabajo, estar muchas horas de pie, levantar pesos, los gestos bruscos o repetidos, la sobrecarga de la espalda, los traumatismos o golpes o las enfermedades degenerativas.

10 claves para cuidar la espalda

- 1.- Cuida la espalda, también mientras duermes. Utiliza un colchón ni muy duro ni muy blando y trata de mantener una correcta postura durante las horas de sueño.
- 2.- Realiza ejercicio diario. Caminando, haciendo gimnasia en la piscina o nadando de espaldas refuerzas la musculatura lumbar.
- 3.- Presta atención a la manera en que caminas. Es importante que evites caminar encorvado. Trata de erguir la espalda y levantar la cabeza. Tampoco debes abusar de los zapatos de tacón alto ni de los bolsos muy pesados que cargan el peso en un único lado del cuerpo.
- 4.- Vigila el sobrepeso. Las personas con sobrepeso sufren una mayor tensión en los músculos de la espalda, y por lo tanto tienen mayor predisposición a padecer dolores en la zona lumbar. En el caso de mujeres embarazadas, existen fajas específicas para aliviar las molestias.
- 5.- No descuides la postura frente al ordenador. La parte superior de la pantalla deberá estar a la altura de tus ojos, para evitar tener que levantar o inclinar el cuello, manteniendo tu espalda recta.
- 6.- Dobra las rodillas para coger pesos. Si tienes que recoger del suelo un objeto pesado, no debes inclinar la espalda. En su lugar, flexionarás las rodillas, manteniendo la espalda recta, y lo levantarás despacio y lo más pegado al cuerpo que te sea posible, evitando movimientos bruscos.
- 7.- Huye de los movimientos repetitivos para no sobrecargar esa zona concreta de la musculatura.
- 8.- Evita el reposo total en cama, tratando de hacer vida normal, sin coger pesos ni realizar movimientos que te provoquen mucho dolor, pero practicando ejercicio moderado.
- 9.- El calor, un buen aliado. Debes aplicar calor varias veces al día, en sesiones de 20 minutos, ayudándote de una manta eléctrica, kits de terapia térmica o bolsas de agua caliente.
- 10.- Consulta siempre al médico o al farmacéutico sobre el uso de analgésicos y antiinflamatorios para aliviar el dolor y mejorar la capacidad funcional.



SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

¿Qué es y a quiénes afecta principalmente?

Es una enfermedad que se produce por la compresión del nervio mediano en su recorrido hacia la mano por el túnel carpiano y que provoca adormecimiento de los dedos de la mano y dolor en la muñeca. El túnel carpiano es una estructura anatómica en forma de túnel situada en el interior de la muñeca por el que pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano. Si existe un aumento de presión dentro del túnel carpiano, se producirá una lesión por compresión de este nervio mediano.

Es una patología muy común, siendo la neuropatía de compresión de nervio periférico más frecuente, que afecta al 3% de la población y a más del 5% de los trabajadores en determinadas ocupaciones que requieren uso repetitivo de las manos y muñecas. Es mucho más frecuente en mujeres de 40-60 años, siendo bilateral (en ambas manos) en más del 50% de los casos.

¿Qué causa el síndrome del túnel carpiano?

Es bastante común que se relacione con ocupaciones o actividades que supongan:

⇒ Maniobras manuales repetitivas: movimientos repetidos (por ejemplo en cadenas de montaje, supermercados, peluquerías, etc.) y posiciones forzadas de mano y muñeca (como las de aquellas personas que trabajan continuamente con el ordenador y el ratón).

⇒ Traumatismos locales: uso regular y continuado de herramientas manuales (un claro ejemplo son las profesiones del ámbito de la construcción y de la mecánica).

En ocasiones hay un componente hereditario por túneles carpianos más pequeños de lo habitual, lo que aumenta las posibilidades de compresión del nervio mediano y la aparición de síntomas.



¿Qué síntomas tiene?

Al inicio, la mayoría de los pacientes se quejan de dolor en la muñeca y antebrazo, sensación de acorchamiento de los dedos, calambres y hormigueos en muñeca y mano. Estos síntomas son típicamente nocturnos y/o posturales, pero si no se tratan, con posterioridad, aparecerá debilidad y atrofia de músculos de la mano, así como torpeza al manipular objetos.

Consejos para prevenir el síndrome del túnel carpiano

- 1.- Adopta una posición correcta de las manos y muñecas para dormir.
- 2.- Consulta la conveniencia de usar férulas.
- 3.- Apuesta por elementos ergonómicos si pasas muchas horas delante del ordenador.
- 4.- Programa períodos de descanso durante tu jornada laboral.
- 5.- Ejercita tu muñeca mediante la realización de movimientos giratorios con ambas muñecas y moviliza los dedos con los brazos elevados.
- 6.- Lleva una vida sana y come de forma variada y equilibrada.
- 7.- Consulta a tu médico y evita la automedicación.

ESTE MES SE CONMEMORA...

3 de Marzo - Día Internacional del Cuidado del Oído y la Audición.

21 de marzo - Día Mundial del Síndrome de Down.

24 de marzo - Día Mundial de la Tuberculosis.

LAS CATARATAS

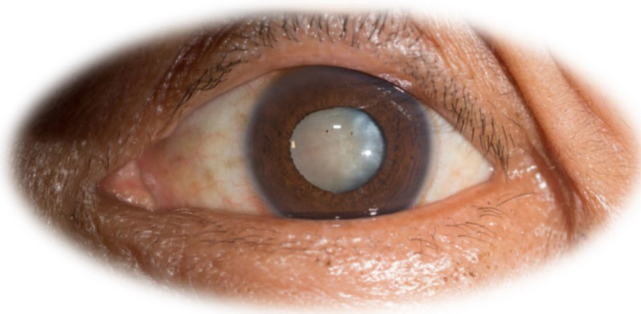
Fuente consultada:



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE OFTALMOLOGÍA

¿Qué es la catarata?

La catarata es la pérdida de transparencia de una lente natural presente en el interior del ojo denominada cristalino. Su tamaño es similar al de una lenteja y su función principal es ayudar al ojo a enfocar imágenes con nitidez. A medida que se desarrolla la catarata, el cristalino pierde transparencia y flexibilidad y se reduce hasta desaparecer su capacidad de enfoque en visión cercana.



¿Qué síntomas tiene la catarata?

La catarata produce una pérdida de visión progresiva e indolora. Es habitual la sensación de visión borrosa, turbidez a modo de nebulosa, intolerancia a luz intensa (fotofobia) con posibles halos alrededor de focos de luz (faros de coches, farolas). También puede producir percepción alterada de los colores, como si hubieran perdido su intensidad.

¿Cómo se trata la catarata?

El único tratamiento para resolver la pérdida de visión producida por la catarata es la cirugía. No existen medicamentos o colirios que detengan la evolución o recuperen la transparencia del cristalino.

La catarata no es una patología urgente, y por tanto no precisa cirugía de manera inmediata excepto en casos extraordinarios. De este modo, será el oftalmólogo el encargado de evaluar y valorar el momento adecuado para programar la intervención, según las condiciones individuales de cada paciente.

¿Quién desarrolla catarata?

La catarata es una consecuencia del envejecimiento natural de ojo, por tanto, la mayoría de las cataratas están asociadas a la edad. La edad de aparición es variable, aunque por lo general empiezan a ser significativas a partir de los 60 años.

Se han descrito varios factores que aumentan el riesgo de desarrollar cataratas como la diabetes, la exposición prolongada a la luz ultravioleta, el tabaco, la obesidad, cirugías o traumatismos oculares, etc. En ocasiones la catarata aparece en edades tempranas de la vida, en forma de catarata congénita o juvenil. Muchos de estos casos cuentan con antecedentes familiares.

Consejos para prevenir la aparición de cataratas y apostar por una visión saludable

- 1.- Estate alerta ante la aparición de cualquier síntoma.
- 2.- Protege tus ojos de la radiación solar.
- 3.- No te olvides de las revisiones periódicas.
- 4.- Sigue hábitos saludables.
- 5.- En caso de aparición de cataratas, sigue las recomendaciones de tu médico.