

# Tapón de cerumen: Cuando la protección se convierte en estorbo

**La formación de un tapón de cerumen es una causa de pérdida auditiva que se presenta con relativa frecuencia en parte de la población. No supone un gran problema de salud puesto que se trata de la obstrucción en el conducto del oído externo debida a la excesiva acumulación de una sustancia que está ahí, precisamente, para protegerlo. La solución parece sencilla, retirar el tapón, pero no se puede hacer de cualquier forma si no queremos empeorar la situación.**



©123RF

El cerumen o cera, de color amarillento, se produce en unas glándulas de la piel del conducto auditivo externo, que también dispone de una velloidad a modo de protección para atrapar el polvo o las partículas que flotan en el ambiente, incluidos pelos, fibras o pequeños insectos.

La cobertura de cerumen mantiene la piel hidratada, constituye una barrera natural contra posibles infecciones y, entre sus cualidades, también facilita que se expulse el agua que nos ha podido entrar en el oído cuando nos mojamos la cabeza al bañarnos. En resumen, es una protección muy eficaz que al mismo tiempo deja pasar el aire permitiendo la transmisión de los sonidos.

El conducto auditivo externo no sólo se caracteriza por esas propiedades defensivas, sino que además dispone de un singular mecanismo de autolimpieza que consiste en dirigir la suciedad hacia fuera. La descamación natural que con el paso del tiempo se produce en la piel del conducto auditivo nunca cae hacia dentro, sino que los residuos siempre toman la dirección de salida y se pueden limpiar fácilmente mediante la higiene cotidiana. El cerumen tiene tendencia a salir de forma espontánea a medida que va migrando la piel del conducto auditivo, siguiendo un patrón direccional hacia el exterior.

El papel que tiene el cerumen es el de «limpiar la suciedad que nos pudiera entrar en el oído, sirve para lubricar el conducto auditivo y como mecanismo de defensa para evitar infecciones, es decir, que hace una función de barrera», explica el doctor Ignacio López de Argumedo, especialista en ORL y director del Centro Otorrinolaringológico Bilbaíno.

Hay personas que tienen tendencia a producir más cantidad de cerumen de lo normal y, en consecuencia, son más propensas a crear tapones, mientras que otras nunca han tenido este problema.

## Mayores y niños

Quienes padecen tapones de cerumen con más frecuencia suelen ser las personas mayores y los niños, por distintos motivos: en los niños porque las glándulas ceruminosas son más productivas, y en los mayores porque se genera una mayor acumulación, aunque, nos aclara este especialista, «los tapones se pueden producir a cualquier edad».

Las personas con un conducto auditivo más estrecho tienen más facilidad para que se produzca el tapón, y también quienes tienen la piel más seca, los usuarios de prótesis auditivas, y en general quienes asiduamente «enchufan» objetos al conducto auditivo, como auriculares, bastoncillos o tapones para dormir.

Algo que nunca se debería hacer en la limpieza del oído, se haya formado o no un tapón de cerumen, es utilizar objetos rígidos como los populares bastoncillos con algodón. En opinión del doctor López de Argumedo, lo que puede ocurrir es que la cera se introduzca más profundamente, además del riesgo que puede suponer de ocasionar un traumatismo en el conducto o en el tímpano. Hay una manía muy extendida, quizás por desconocimiento, de utilizar estos bastoncillos; no están recomendados y se inventaron para otros usos, como limpiar el ombligo, pero mucha gente comenzó a utilizarlos para limpiar el oído. Piensan que introduciendo el hisopo van a limpiar el oído y lo que consiguen es lo contrario: introducir la cera un poquito más en profundidad dentro del oído.

La manipulación del conducto auditivo con objetos punzantes puede producir desde la erosión de la sensible piel del conducto hasta, en el peor de los casos, dañar el tímpano. «Hay que evitar esto porque, además de lesiones o heridas en el conducto, se producen tapones mucho más impactados contra el tímpano que luego son más complicados a la hora de extraerlos».

Cuando el tapón se está formando se mantiene asintomático y en la mayoría de los casos pasa desapercibido. Pero cuando el tapón se acerca o llega a una fase oclusiva o de cierre del conducto, los pacientes pueden empezar a sentir picor y malestar en el oído –incluso dolor en algunos casos si el tapón es muy duro o está impactado contra el tímpano–, pitidos, mareos, la sensación de autofonía o escuchar la propia voz al hablar y, por descontado, una pérdida de audición. «Pueden llegar a tener una pérdida de entre 30 y 50 decibelios con respecto a lo que antes oían. Incluso algunas personas se pueden asustar pensando que se quedan sordas», explica el doctor López de Argumedo.

En opinión de este especialista, hay que evitar el uso de remedios caseros que sólo entrañan riesgo, como objetos rígidos o punzantes para tratar de remover el tapón o combinaciones de sustancias que responden más a la imaginación popular que a la eficacia, sin ninguna garantía sanitaria.

En las oficinas de farmacia están disponibles productos para mantener la higiene cotidiana del oído, como los nebulizadores de agua de mar purificada, o los productos específicos única y exclusivamente para la higiene diaria del oído, que contienen compuestos como el docusato sódico (que emulsiona), las beta ciclodextrinas (moléculas que envuelven la suciedad) y el agua purificada (que la elimina hacia el exterior), que son productos que emulsionan el conducto auditivo y contribuyen a eliminar la suciedad y el exceso de cera. Este tipo de productos se han sumado a una variedad de tratamientos específicos para los tapones de cerumen. Se clasifican según su composición y, entre otros, los hay que tienen una base oleosa, cuya finalidad principal es disolver el tapón de cerumen para ayudar a su extracción, aunque también actúan como antisépticos y alivian el malestar. Siempre es conveniente escuchar el consejo del profesional sanitario acerca de la forma y tiempo de utilización.

Los productos de base oleosa lubrican el conducto auditivo y facilitan la salida del tapón. Hay diferentes productos que, en general, tienen una acción cerumenolítica, que rompen las uniones de cera y grasa que tiene el tapón. Siempre es conveniente humidificar el tapón, que puede estar seco y duro, para lo que es mejor usar estos productos que tienen un componente graso e indicación de disolvente.

## Higiene y prevención

Una persona con una producción normal de cerumen no necesita más que mantener una adecuada higiene del oído, y se podría recomendar la aplicación periódica de los espráis antes mencionados para evitar que el cerumen se acumule y endurezca.

Cuando ya se ha formado un tapón de cerumen, está indicada la utilización de las gotas óticas durante el tiempo necesario para facilitar su extracción. Como indica el doctor López de Argumedo, en estos casos lo mejor es ponerse en manos del especialista, que extraerá el cerumen mediante lavado o bien con el instrumental disponible en la consulta de ORL.

Las actividades al aire libre durante el verano, especialmente los baños en el mar o la piscina, no deben representar un problema si se toman las precauciones normales, como el secado del oído. Las glándulas productoras de cerumen son glándulas sudoríparas modificadas y están más activas en las épocas de calor, por lo que, de nuevo, el consejo es mantener una higiene adecuada.