



¿Dolor de oídos?

La otitis media es una de las enfermedades más frecuentes de la infancia y una de las causas de pérdida de audición en niños de hasta siete años.

Durante los meses de invierno y principio de la primavera, la otalgia o dolor de oídos en niños pequeños es uno de los principales motivos de consulta.

¿Por qué se produce la otalgia o dolor de oídos?

■ La mayor parte de las veces por problemas en el conducto auditivo externo o del oído medio (otitis media) y en otras ocasiones por problemas de garganta o de piezas dentarias... Debemos sospechar del dolor de oídos en los niños pequeños cuando presentan irritabilidad, crisis de llanto frecuentes y reacciones de dolor al comer.

¿Qué es una otitis media?

■ El término otitis significa inflamación del oído, y hablamos de otitis media cuando se afecta la caja del tímpano que está formada por la membrana timpánica, la cadena de huesecillos (martillo, yunque y estribo) y la trompa de Eustaquio.

Cuando por diferentes motivos, en lugar de haber aire dentro de la caja nos encontramos líquido, el sistema que permite la llegada del sonido al oído y su transmisión hasta el oído interno, falla y esto trae como consecuencia dolor, fiebre, decaimiento y pérdida de audición, etc. Las otitis medias se pueden clasificar en agudas, subagudas y crónicas, o en seromucosas (cuando la secreción parece agua), mucosa (moco) o purulenta (pus).

Causas que favorecen la otitis media aguda

■ La obstrucción de la trompa de Eustaquio que ocurre durante o después de un resfriado, gripe o proceso alérgico; por afecciones de las vías respiratorias altas, por bacterias *Streptococcus pneumoniae*, el *Haemophilus influenzae*... o virus (virus *influenzae*) que entran desde la nariz o la garganta y llegan al oído medio a través de la trompa de Eustaquio hasta el oído medio. Por la exposición pasiva al cigarrillo...

¿Cuáles son sus síntomas?

■ Cuando el moco se acumula en cantidad en el oído medio detrás de la membrana del tímpano, se puede infectar transformándose en pus apareciendo un dolor intenso de oídos, hinchazón y enrojecimiento del tímpano, así como una cierta pérdida auditiva. Con frecuencia, se perfora la membrana timpánica y permite así la salida al exterior del material purulento, y esto alivia casi totalmente el dolor. También puede aparecer irritabilidad, llanto, fiebre, dolor de cabeza, malestar general, náuseas o vómitos y diarrea. El niño come menos porque al succionar ocurren cambios de presión que le provocan dolor.

¿Cómo se diagnostica?

■ Con la historia clínica, la exploración completa y la explo-

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Los lácteos, prohibidos

■ La Terapia Antihomotoxicológica, proporciona una alternativa a los antibióticos de la medicina convencional en el tratamiento de las otitis medias. La otalgia y la propia infección se pueden tratar con medicamentos homeopáticos como la Belladona, la Echinacea, Hepar sulfur, etc. que se aplicarán en forma de nebulizados. Este tratamiento junto con una dieta en la que los lácteos y sus derivados estarán prohibidos por su gran poder mucolítico.

ración otoscópica. En general, la membrana timpánica aparece enrojecida, abombada, con escasa o nula movilidad. Cuando la membrana timpánica se perfora, aparece habitualmente otorrea (supuración).

Tratamiento y prevención

■ En general se tratan con antibióticos y antiinflamatorios, mejorando la sintomatología en 48 horas, pero debe continuarse hasta finalizar el tiempo recomendado. Sin embargo, el uso excesivo de antibióticos puede causar problemas, como resistencias antibióticas, etc. Si el niño no respira bien va ocasionar un taponamiento de la Trompa de Eustaquio y una acumulación de secreciones en el oído que facilitarán la aparición de las otitis, por ello, en ocasiones necesitaremos descongestionantes nasales. No es recomendable utilizar los bastoncillos para los oídos.



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

EMPANADAS DE ESPINACAS CON ALGA ARAME Y VERDURAS AL VAPOR

INGREDIENTES

Masa de harina integral (100 gr agua, 25 cc de aceite de oliva virgen extra, 10 gr levadura prensada y 200 de harina, sal)
200 gr espinacas
50 grs alga Arame remojada
cebolla
pimiento rojo
salsa de soja
aceite oliva virgen
coles de Bruselas
coliflor
brécol

PREPARACIÓN

1. Preparar la masa y dejar reposar unos minutos
2. Sofreír la cebolla, el pimiento
3. Añadir las espinacas y las algas
4. Aliñar con la salsa de soja
5. Preparar las empanadillas
6. Cocer al vapor el brécol, las coles de Bruselas y la coliflor
7. Servir y rociar con aceite y salsa de soja

PROPIEDADES

Las coles de Bruselas se empezaron a cultivar hace más de un siglo en Bélgica, cerca de Bruselas y se encuentran en los mercados en otoño e invierno. Existen numerosas variedades. Son muy ricas en agua e hidratos de carbono y una buena fuente de vitamina C y folatos también en potasio y fósforo.

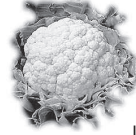


ALMA LARROCA

CURIOSIDADES

Un vegetal contra el cáncer

■ Los estudios de la Universidad de Monfort de Leicester (Inglaterra), han confirmado que el resveratrol es un eficaz anticancerígeno cuando es procesado por una enzima llamada CYP1B. La coliflor, brécol y coles son recomendables en la dieta de



las personas diagnosticadas de cáncer, por su aporte en vitamina C y minerales como potasio o sodio. Las coles y la coliflor se aconsejan en dietas de adelgazamiento y con de retención de líquidos por su efecto diurético.

Un alga muy deportiva

■ El alga Chlorella mejora las marcas en competiciones deportivas y acorta el tiempo de recuperación. Se ha utilizado con resultados positivos en el tratamiento de la fibromialgia y del síndrome de la fa-



tiga crónica (S.F.C.). Es útil en el estreñimiento crónico y combate la halitosis. Disminuye la tensión arterial y el colesterol en sangre. Ayuda a cicatrizar las heridas cutáneas y a regenerar las células de la piel.

¿Para que sirve el zinc?

■ Nuestro cuerpo contiene entre 2 y 3 gr. de zinc. Es un mineral útil en trastornos de fertilidad, impotencia y/o frigidez. Su déficit provoca pérdida de memoria, olfato y gusto, problemas con la piel, fatiga... El zinc se obtiene de la levadura de cerveza,



germen de trigo, cereales integrales, huevos, pescado, tomate, zanahorias, espinacas, frutos secos... Los hombres necesitan más cantidad de zinc que las mujeres ya que el semen contiene 100 veces más zinc del que se encuentra en la sangre.