Focus. I consigli del Dr. Domenico Benedetto, specialista ORL presso il Centro Sanitario Bregaglia

Otite del nuotatore: come proteggere le orecchie in estate

Piscine, laghi, mare: l'estate invita a tuffarsi. Ma tra un bagno e l'altro può nascondersi un piccolo nemico del relax: l'**otite del nuotatore**. Un disturbo comune, fastidioso, e spesso sottovalutato. Ecco cosa sapere e come prevenirlo.

Con il caldo, cresce il desiderio di rinfrescarsi e di stare all'aperto.

Le spiagge si affollano, le piscine si riempiono, i bambini restano a mollo per ore. Ma proprio in questo periodo, aumenta anche l'incidenza delle **otiti esterne**, infiammazioni del condotto uditivo favorite dall'umidità.

"L'acqua che ristagna nell'orecchio – spiega il Dr. Domenico Benedetto, otorinolaringoiatra – altera il sottile strato protettivo della pelle, favorendo la crescita di batteri e funghi. È una condizione molto frequente nei bambini, che trascorrono più tempo immersi, ma anche negli adulti che frequentano abitualmente piscine o palestre."

Il disturbo si manifesta inizialmente con sintomi lievi: prurito, fastidio, sensazione di ovattamento.

Tuttavia può evolvere rapidamente in **dolore acuto**, che si intensifica alla pressione sull'orecchio o durante la masticazione. Nei casi più gravi compaiono **gonfiore, secrezioni** e, talvolta, **febbre.** Nei bambini, il dolore può insorgere all'improvviso, anche durante la notte, disturbando il sonno.

Tra i comportamenti da evitare ci sono quelli apparentemente "innocui", ma controproducenti: **l'uso di cotton fioc** o altri oggetti per asciugare l'orecchio può irritare la pelle e facilitare le infezioni. Anche **tappi e auricolari indossati subito dopo il bagno** trattengono l'umidità e creano un ambiente favorevole alla proliferazione di germi.

Come si può prevenire?

Bastano piccoli gesti quotidiani per ridurre il rischio. Dopo il bagno è utile **inclinare la testa** per far uscire l'acqua residua e asciugare bene l'orecchio con un asciugamano pulito. È meglio **evitare l'immersione** in presenza di disturbi già in corso e limitare l'uso dei tappi solo quando realmente necessario.

Controlli regolari, soprattutto nei bambini soggetti a otiti ricorrenti o con problemi di udito, aiutano a individuare precocemente eventuali segnali.

E nei più piccoli?

La prevenzione passa anche dall'**educazione all'ascolto del proprio corpo**. Insegnare ai bambini a riconoscere e comunicare qualsiasi fastidio, rendere l'asciugatura delle orecchie parte della routine quotidiana e spiegare – con parole semplici – perché **non si devono mai infilare oggetti nell'orecchio** sono abitudini fondamentali.

"L'otite del nuotatore – aggiunge il Dr. Benedetto – se riconosciuta e trattata per tempo, si risolve in pochi giorni. Ma se trascurata, può richiedere cure più prolungate, soprattutto nei bambini o in chi ha difese immunitarie ridotte. In rari casi può estendersi, arrivando a coinvolgere il timpano o le strutture ossee circostanti."

In sintesi

Come mettiamo la crema solare per proteggerci dai raggi UV, allo stesso modo dovremmo prenderci cura delle nostre orecchie durante la stagione estiva. **Bastano pochi accorgimenti per evitare fastidi e godersi l'estate in tutta serenità.**

Per dubbi, sintomi sospetti o per un controllo preventivo, **è sempre consigliato rivolgersi a uno specialista ORL.**

Medici specialisti al CSB

- Pneumologia e medicina del sonno: Dr. Lorenzo Cirri
- Cardiologia: Dr. Massimo Pozzoli
- Otorinolaringoiatria: Dr. Domenico Benedetto
- Oculista (adulti e bambini): Dr. Nicolo Rampazzo
- Pediatria: Dr. Rolf Bienentreu
- Ginecologia: Dr.ssa Sara Ibba
- Consulenza nutrizionale, BIA ed ergometria: Gloria Clalüna
- Ozonoterapia, terapia con PRP, medicina tradizionale cinese
- Stanza Snoezelen

Per informazioni e appuntamenti studio.
medico@csbregaglia.ch
+41 81 838 11 45