



Watch out for SWIMMER'S EAR

SWIMMING POOL ALERT!

Stay Safe This Summer

Something as simple as swimming can be a health hazard. Swimmer's ear, also known as otitis externa, is an infection or inflammation of the outer ear canal. It is commonly associated with water exposure but can also be caused by other factors.

☀ Here Are Some Key Facts About Swimmer's Ear

What Causes Swimmer's Ear?

Water Exposure

Prolonged exposure to water, especially in swimming pools, lakes, and oceans, can lead to the development of swimmer's ear. Water can create a moist environment that fosters bacterial growth.

Bacteria and Fungi

Bacteria such as *Pseudomonas aeruginosa* and fungi can infect the ear canal, particularly when the protective earwax is washed away.

Ear Trauma

Scratching the ear canal with objects like cotton swabs, fingers, or hearing aids can cause small breaks in the skin, allowing bacteria to enter.

Skin Conditions

Conditions like eczema or psoriasis can also predispose individuals to swimmer's ear by causing breaks in the skin.

What Are Some Common Symptoms of Swimmer's Ear?

Itching

Itching in the ear canal is often one of the first symptoms.

Pain

Ear pain, which can become severe and may radiate to the face, neck, or side of the head.

Discharge

Clear, odorless discharge from the ear, which can become pus-like if the infection progresses.

Swelling

Swelling of the ear canal, sometimes causing a feeling of fullness or blockage.

Hearing Loss

Temporary hearing loss due to swelling and blockage of the ear canal.

How Is Swimmer's Ear Diagnosed?

Physical Examination

A healthcare provider will examine the ear canal using an otoscope to look for signs of redness, swelling, and discharge.

Swab Tests

In some cases, a swab of the ear discharge may be taken to identify the specific bacteria or fungi causing the infection.

How Can Swimmer's Ear Be Treated or Prevented?

Treatment

Ear Drops

Prescription ear drops containing antibiotics, antifungals, steroids, or a combination of these are commonly used to treat swimmer's ear.

Pain Relief

Over-the-counter pain relievers like acetaminophen or ibuprofen can help alleviate pain.

Keep Ear Dry

It is important to keep the affected ear dry during the treatment period. Avoid swimming and protect the ear during bathing.

Ear Wick

In severe cases, a healthcare provider may insert a wick into the ear canal to help deliver medication more effectively.

Prevention

Dry Ears

Thoroughly dry ears after swimming or bathing, using a towel or a hairdryer on a low, cool setting.

Ear Plugs

Use earplugs when swimming to keep water out of the ear canal.

Avoid Inserting Objects

Do not insert objects like cotton swabs or fingers into the ear canal.

Acidic Drops

Using over-the-counter acetic acid ear drops after swimming can help maintain the natural acidity of the ear canal and prevent infections.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic



Cuidado con la OTITIS DEL NADADOR

¡ALERTA DE PISCINA!

Mantente Seguro Este Verano

Algo tan simple como nadar puede representar un riesgo para la salud. La otitis externa, también conocida como oído de nadador, es una infección o inflamación del conducto auditivo externo. Comúnmente se asocia con la exposición al agua, pero también puede ser causada por otros factores.

☀ Aquí Algunos Datos Clave Sobre el Oído de Nadador

¿Qué Causa el Oído de Nadador?

Exposición al Agua

La exposición prolongada al agua, especialmente en piscinas, lagos y océanos, puede provocar el desarrollo del oído de nadador. El agua crea un ambiente húmedo que favorece el crecimiento de bacterias.

Bacterias y Hongos

Bacterias como *Pseudomonas aeruginosa* y algunos hongos pueden infectar el conducto auditivo, especialmente cuando la cera protectora del oído ha sido eliminada.

Trauma en el Oído

Rascarse el canal auditivo con objetos como hisopos de algodón, los dedos o audífonos puede causar pequeñas lesiones en la piel, permitiendo la entrada de bacterias.

Problemas de la Piel

Condiciones como el eccema o la psoriasis también pueden predisponer a las personas al oído de nadador al causar rupturas en la piel.

¿Cuáles Son Algunos Síntomas Comunes del Oído de Nadador?

Picazón

La picazón en el canal auditivo suele ser uno de los primeros síntomas.

Dolor

Dolor en el oído, que puede volverse intenso y extenderse hacia la cara, el cuello o el costado de la cabeza.

Secreción

Secreción clara y sin olor del oído, que puede volverse similar al pus si la infección avanza.

Hinchazón

Hinchazón del canal auditivo, que a veces causa una sensación de llenura u obstrucción.

Pérdida de Audición

Pérdida de audición temporal debido a la hinchazón y obstrucción del canal auditivo.

¿Cómo Se Diagnostica el Oído de Nadador?

Examen Físico

Un profesional de la salud examinará el canal auditivo usando un otoscopio para buscar señales de enrojecimiento, hinchazón y secreción.

Pruebas con Hisopo

En algunos casos, se toma una muestra de la secreción del oído con un hisopo para identificar las bacterias u hongos específicos que están causando la infección.

¿Cómo Se Puede Tratar o Prevenir el Oído de Nadador?

Tratamiento

Gotas Óticas

Las gotas para los oídos con receta que contienen antibióticos, antifúngicos, esteroides o una combinación de estos son comúnmente utilizadas para tratar el oído de nadador.

Alivio del Dolor

Analgésicos de venta libre como el acetaminofén o el ibuprofeno pueden ayudar a aliviar el dolor.

Mantener el Oído Seco

Es importante mantener el oído afectado seco durante el periodo de tratamiento. Evite nadar y proteja el oído al bañarse.

Mecha Ótica

En casos severos, un profesional de la salud puede colocar una mecha en el canal auditivo para ayudar a administrar el medicamento de manera más efectiva.

Prevención

Secar los Oídos

Seque bien los oídos después de nadar o bañarse, utilizando una toalla o un secador de pelo en modo frío y baja potencia.

Tapones para los Oídos

Use tapones para los oídos al nadar para evitar que el agua entre en el canal auditivo.

Evite Insertar Objetos

No inserte objetos como hisopos de algodón o los dedos en el canal auditivo.

Gotas Ácidas

El uso de gotas óticas de ácido acético de venta libre después de nadar puede ayudar a mantener la acidez natural del canal auditivo y prevenir infecciones.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic