

"La apnea del sueño no es ninguna tontería", advierte el médico Molina Utrilla

El otorrino pide evitar la exposición a ruidos intensos y recomienda no limpiar los oídos

Con el paso de los años afloran dificultades y enfermedades con las que hay que aprender a convivir y que conviene identificar para plantarles cara a tiempo. Sobre la otorrinolaringología en la senectud disertó ayer en el Club LA NUEVA ESPAÑA de Avilés el doctor Ramón Molina Utrilla. El médico especialista dijo, por ejemplo, que el síndrome de apneas obstructivas del sueño (Saos) "no es ninguna tontería". "El paciente empieza roncando, se producen paradas respiratorias y van progresando hasta hacer que el individuo no descansa por la noche. El cerebro nunca está en fase profunda. Esto hace que el paciente esté cansado y se duerma fácilmente. El mejor tratamiento es el ejercicio y mantener un peso óptimo", apuntó el médico del San Agustín.



Molina Utrilla repasó los achaques más comunes que se producen con la edad en el oído, la nariz, la faringe, la laringe, las glándulas salivales, el cuello y la piel.

La prevención es la mejor medicina. En el caso de los oídos, recomendó no limpiarlos ("Nada de bastoncillos y retirar, como digo siempre en broma, lo que ve la suegra y nada más"), evitar la entrada de agua (si entra, hay que sacarla cuanto antes para que no se produzca una infección) así como la exposición a ruidos intensos.

Los primeros síntomas de pérdida de audición en los tonos más agudos se producen a partir de los 40 años. La presbiacusia es el achaque más común que se produce en el oído por el paso del tiempo. "El anciano oye una conversación, el ruido de los coches o de las olas, pero si hay murmullo no distingue y se produce dificultad para el entendimiento. Hay audífonos especiales que mejoran sobre todo la audición en los agudos y en el entendimiento de la palabra", explicó Utrilla.

En caso de molestias por un tapón en el oído, nada de andar enredando ni echar nada para intentar ablandar la cera. "Si se echa aceite aumenta la molestia porque hincha el tapón. El otorrino lo saca fácilmente en seco con un ganchito óptico especial", apuntó el facultativo.

Con los años, el principal achaque que se produce en la nariz es la insuficiencia respiratoria nasal por la caída de la pirámide y de los efectos secundarios de los medicamentos. "Respirar por la nariz da sensación de bienestar", señaló.

En la laringe, lo más habitual es la disfonía y la dificultad para tragar; las infecciones, en las glándulas salivales, y los tumores en el caso de la piel. En el caso de los bultos en el cuello, el médico advierte: "A partir de los cuarenta años, cualquier masa que aparece en el cuello y que dure dos o tres semanas hay que estudiarla, cuanto antes mejor".

Ramón Molina incide en la "prevención, dentro de lo que la edad permite": "Evitar la exposición a ruidos intensos y el consumo de tabaco y alcohol, una buena hidratación y protección de la piel". En el caso de la piel, recomienda echar crema solar en la cara "sin olvidarse de las orejas". "Hay que intentar cuidarse y ante cualquier síntoma añadido hay que acudir al especialista para analizarlo, sobre todo si hay factores de riesgo como el consumo de tabaco y alcohol", concluyó el facultativo.