

## RECOMENDACIONES A LAS PERSONAS QUE VIAJAN EN AVIÓN

Los problemas durante el vuelo en avión se producen en el oído medio, debido a que es una bolsa de aire dentro de la cabeza que es vulnerable a los cambios de presión. La trompa de Eustaquio es un pequeño tubo membranoso que comunica la parte posterior de las fosas nasales con el oído medio. El aire en el oído medio está siendo constantemente absorbido y suplido por la trompa de Eustaquio durante la deglución. Así la presión dentro de los oídos permanece equilibrada con la atmosférica. Si este proceso no se produce tendremos sensación de taponamiento en los oídos.

Aunque actualmente las cabinas de los aviones están presurizadas para evitar cambios bruscos de presiones, no siempre esto es evitable y los viajes en avión están asociados con cambios rápidos de presión, sobre todo durante el descenso para el aterrizaje. Para que no haya discomfort, la trompa de Eustaquio debe funcionar apropiadamente y equilibrar las presiones, si no ocurre así, el descenso de una zona de bajas presiones a otra de altas presiones produce un vacío en el oído medio con las consiguientes molestias.

### ¿Cómo desbloquear los oídos?

- La **deglución** activa los músculos encargados de la apertura de la trompa de Eustaquio. Interesa que la deglución sea más frecuente sobre todo antes y durante el descenso del avión. Es aconsejable llevar un chicle o un caramelo en la boca.
- Si esto no consigue desbloquear tus oídos, haz la siguiente maniobra **varias veces** en el despegue y aterrizaje:
  - Tapa con los dedos tu nariz.
  - Toma una bocanada de aire.
  - Usa los músculos de los carrillos y garganta para tratar, expulsando el aire, de separar los dedos de tu nariz. Realiza esta maniobra con suavidad y sin ejercer excesiva presión.
  - Cuando oigas un click en tus oídos es que la maniobra ha sido efectiva.
- Los **niños pequeños** no pueden realizar esta maniobra, pero puedes tratar de evitar las molestias óticas alimentándolo durante el descenso y evitando que duerman.
- En caso en que con estas maniobras no sea suficiente, o bien antes del vuelo tengas un cuadro catarral, puede que necesites un **descongestionante nasal** que te prescribirá tu otorrinolaringólogo.