



## = Departamento Médico para o Alto Rendimento =

### Prevenção das otites externas no nadador

#### 1º - Não manipular o canal auditivo

- Não remover o cerúmen (cera de ouvido), pois este tem um efeito protetor. Se o atleta sentir obstrução é aconselhável consultar um especialista para fazer uma avaliação e eventualmente limpeza;
- Não coçar o ouvido: se sentir prurido (comichão) consultar o Médico de Família;
- Evitar o uso de cotonetes. Após o banho ou nadar limpar com a toalha o ouvido externamente;

#### 2º - Usar tampões

- O uso de tampões é benéfico apenas se o tampão tiver a capacidade de se adaptar ao canal auditivo no sentido de promover completamente a oclusão do mesmo.

#### 3º - Evitar entrada de água / promover a saída

- Se o atleta sentir que a água permanece no canal auditivo deve Inclinar a cabeça para o lado obstruído para promover a saída da água. Pode usar o secador com a potência mais baixa a cerca de 30 cm do ouvido para promover a saída de água;



## Gabinete de controlo e avaliação de treino e competição (GACO)

- Os atletas que apresentem otites externas de repetição podem aplicar no canal auditivo soluções que vão repelir a água, como 2-3 gotas de óleo de amêndoas doces ou de vaselina líquida antes de ir para o banho. Para quem quiser comprar uma solução pré-feita, nas farmácias há à venda soluções que promovem a limpeza adequada do canal auditivo e protegem as paredes do mesmo (não precisam de receita médica).

### Apesar disto, se apresentarem:

- Dor ou sensação do ouvido a latejar;
- Febre;
- Antecedentes de constipação, com presença de secreções no nariz e garganta;
- Prurido (comichão);
- Diminuição da audição por bloqueio do canal (raramente)

**Deverão ser observados pelo Médico de Família pois muito provavelmente estão a desenvolver uma otite**

