

NOTA DE PRENSA

PISCINAS, AIRE ACONDICIONADO Y CALOR EXTREMO: ASÍ AFECTA EL VERANO A LA SALUD DE OÍDOS, NARIZ Y GARGANTA

- **La SEORL-CCC advierte de que las actividades acuáticas, la exposición prolongada a ambientes climatizados y las altas temperaturas favorecen la aparición de algunas de las patologías otorrinolaringológicas más frecuentes del periodo estival**
- **Los especialistas recuerdan que una correcta hidratación, el cuidado de los oídos tras el baño y un uso adecuado del aire acondicionado pueden prevenir buena parte de estas consultas**

Madrid, 26 de junio de 2026.- El verano es una de las épocas más esperadas del año, pero también supone un cambio significativo en nuestros hábitos y en nuestra exposición a determinados factores ambientales que pueden afectar a la salud. Las actividades acuáticas, las altas temperaturas, el uso intensivo del aire acondicionado o la persistencia de determinados alérgenos convierten esta estación en un periodo especialmente propicio para la aparición o agravamiento de diversas patologías relacionadas con los oídos, la nariz y la garganta.

Ante esta situación, la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) recuerda la importancia de adoptar medidas preventivas para evitar algunos de los problemas más frecuentes durante estos meses, entre ellos la otitis externa, las faringitis y laringitis, las hemorragias nasales y la rinitis alérgica.

"El verano modifica nuestras rutinas y nos expone a factores que pueden alterar el equilibrio natural de los oídos, la nariz y la garganta. Aunque muchas de estas patologías son leves, pueden llegar a afectar de forma importante a la calidad de vida y, en la mayoría de los casos, son prevenibles mediante medidas sencillas", explica el Dr. Seraffín Sánchez, presidente de la SEORL-CCC.

La otitis externa, la patología estrella del verano

La denominada "otitis externa" o "oído del nadador" constituye una de las consultas más características de la temporada estival. Se trata de una inflamación o infección del conducto auditivo externo favorecida por la humedad retenida tras los baños en piscinas, playas o parques acuáticos.

Se estima que aproximadamente un 10% de la población sufrirá una otitis externa a lo largo de su vida y que su incidencia aumenta significativamente durante los meses de verano debido al incremento de las actividades acuáticas.

La permanencia de agua en el conducto auditivo altera las condiciones naturales de protección de la piel y facilita la proliferación de bacterias y hongos. El dolor intenso, que suele aumentar al tocar la oreja o mover la mandíbula, constituye el síntoma más característico.

"Uno de los errores más habituales es intentar limpiar los oídos con bastoncillos después del baño. Esta práctica puede producir pequeñas lesiones que favorecen la infección. Lo recomendable es secar suavemente la parte externa de la oreja y evitar manipular el conducto auditivo", señala el Dr. Sánchez.

Aire acondicionado y cambios bruscos de temperatura: un desafío para la garganta

Otro de los elementos inseparables del verano es el aire acondicionado. Sin embargo, una exposición prolongada a ambientes excesivamente fríos o con baja humedad puede provocar sequedad e irritación de las mucosas respiratorias.

A ello se suman los continuos cambios de temperatura entre espacios exteriores que superan los 35 o incluso los 40 grados y ambientes interiores climatizados varios grados por debajo, una situación que puede favorecer procesos inflamatorios como las faringitis, laringitis o disfonías.

Además, las vacaciones suelen ir acompañadas de una mayor actividad social en terrazas, festivales o espacios de ocio donde las personas tienden a elevar la voz para comunicarse, incrementando el riesgo de sobrecarga vocal.

"Las cuerdas vocales necesitan una adecuada hidratación para funcionar correctamente. Cuando se combinan deshidratación, aire seco y esfuerzo vocal prolongado, aumenta la probabilidad de sufrir afonías o molestias persistentes en la garganta", explica el presidente de la SEORL-CCC.

El calor también afecta a la nariz

Las altas temperaturas tienen igualmente consecuencias sobre la mucosa nasal. El calor favorece la dilatación de los vasos sanguíneos y aumenta la fragilidad de los capilares, incrementando el riesgo de epistaxis o sangrado nasal.

Los especialistas recuerdan que hasta el 60% de la población experimentará algún episodio de hemorragia nasal a lo largo de su vida y que la epistaxis constituye una de las urgencias otorrinolaringológicas más frecuentes.

Aunque la mayoría de los casos son leves, la SEORL-CCC recomienda consultar con un profesional sanitario cuando el sangrado es recurrente, abundante o difícil de controlar.

"Muchas personas continúan inclinando la cabeza hacia atrás cuando sangra la nariz, pero lo correcto es inclinarla ligeramente hacia delante y comprimir la parte blanda de las fosas nasales durante varios minutos de forma continuada", recuerda el Dr. Sánchez.

Las alergias tampoco se van de vacaciones

Aunque la primavera concentra gran parte de la atención en materia de alergias respiratorias, numerosos pacientes continúan presentando síntomas durante el verano.

La rinitis alérgica afecta a aproximadamente uno de cada cinco españoles y constituye una de las enfermedades crónicas más frecuentes en nuestro país. La persistencia de pólenes de gramíneas en determinadas regiones, junto con otros factores ambientales, puede provocar congestión nasal, estornudos, picor y rinorrea incluso durante las vacaciones.

"Muchos pacientes bajan la guardia cuando termina la primavera, pero las alergias respiratorias pueden seguir presentes durante buena parte del verano. Mantener el tratamiento prescrito y consultar ante cualquier empeoramiento resulta fundamental para evitar complicaciones", afirma el Dr. Sánchez.

Prevenir para disfrutar del verano

Desde la SEORL-CCC recuerdan que una correcta hidratación, el secado adecuado de los oídos tras el baño, la moderación en el uso del aire acondicionado y el seguimiento de las pautas terapéuticas indicadas por los especialistas son medidas sencillas que pueden reducir significativamente el riesgo de sufrir estas patologías.

"Disfrutar del verano y proteger la salud otorrinolaringológica es perfectamente compatible. La prevención sigue siendo la mejor herramienta para evitar que un problema fácilmente evitable termine condicionando las vacaciones", concluye el Dr. Serafín Sánchez.

Para más información:

Gabinete de comunicación de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC): Tomás Muriel (605 603 382) / Javier Barrera (619 102 554)