

SAMS  
SERVEI ANDORRÀ  
D'ATENCIÓ SANITÀRIA



*SERVEI DE SALUT ESCOLAR*

AV. FITER I ROSSELL, 71  
AD700 ESCALDES-ENGORDANY  
PRINCIPAT D'ANDORRA

T. +376 802 690 · F. +376 802 692  
salutescolar@saas.ad

SAMS  
SERVEI ANDORRÀ  
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

PREVENCIÓ DEL MAL  
D'ORELLA EN INFANTS

Les infeccions d'òïda són la malaltia més freqüent en la infància després de les infeccions respiratòries de vies altes (20-40% de les consultes entre 0-5 anys).

Els gèrmens que les causen són bacteris o virus en la majoria dels casos i provoquen les otitis mitges agudes (OMA).

Els llocs on hi ha molts infants junts (escoles, guarderies...) ajuden a propagar els gèrmens més fàcilment.

Les infeccions respiratòries, les al·lèrgies i els contaminants aeris, com el fum del tabac, també poden provocar inflamacions de l'òïda.

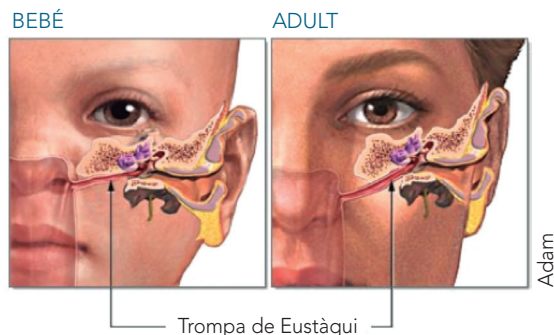
## PERQUÈ S'INFLAMA L'ÒÏDA?

El dolor d'òïda en infants, acostuma a presentar-se com a complicació d'un refredat.

La presència de mocs pot arribar a obstruir la trompa d'Eustaquí, que connecta el fons del nas amb l'òïda mitja, aquest cúmul de moc, posteriorment pot infectar-se i provocar dolor.

Els nens petits contrauen aquest tipus d'otitis més sovint que els nens més grans o els adults per diverses raons:

- La trompa d'Eustaquí és més curta, més horitzontal i més recta, la qual cosa facilita l'entrada dels bacteris.
- La trompa d'Eustaquí és més flexible, té una obertura més petita i es bloqueja amb facilitat.
- Els nens petits contrauen més refredats, degut a que al seu sistema immunitari li costa més reconèixer i detenir els virus del refredat.
- Alguns nens desenvolupen una hipertròfia de les glàndules Adenoides ("vegetacions, carnots") que afavoreixen l'obstrucció i les infeccions de repetició.



LA INFECCIÓ DE L'ÒÏDA CAUSA DOLOR I DIFICULTATS PER ESCOLTAR.

## PREVENCIÓ

Per evitar que el moc s'acumuli en la trompa d'Eustaquí, cal actuar doncs, quan el nen està refredat o quan simplement té mocs.

És important incrementar la ingesta diària d'aigua per tal de fluidificar el moc.

Durant la nit a causa de la posició, es facilita el pas dels mocs del nas cap a l'orella.

És important doncs, reduir al màxim la quantitat de mocs durant tot el dia ensenyant al nen a mocar-se, però molt especialment abans d'anar a dormir.

S'aconsella dormir amb el cap lleugerament incorporat.

## RENTATS NASALS: QUAN I COM CAL FER-LOS?

- Una vegada a la nit abans d'anar a dormir i havent passat al menys 1h des que ha sopat.
- Si al matí es lleva molt congestionat es pot repetir la operació.

**El nen ha d'estar dret amb el cap endavant i de costat.**

- Posar el sèrum pel forat de dalt per permetre que recorri tota la fossa nasal. Si el nas està molt obstruït posar una mica de sèrum i fer un petit massatge per estovar les secrecions.
- Introduir el sèrum a velocitat mitjana fins que hagi recorregut tota la via i surti el líquid i les secrecions per l'altre orifici.
- Repetir tantes vegades com sigui necessari mentre surtin mocs.
- Netejar l'extrem de la xeringa / canviar de xeringa abans de canviar d'orifici per prevenir infeccions.
- Canviar de costat i repetir la mateixa operació.



**Podeu utilitzar:** Sèrum fisiològic i xeringa, aigua tèbia amb sal marina, o altres preparats de farmàcia.

## CONSELLS D'ALIMENTACIÓ I HIGIENE

Quan el nen està molt refredat i té dificultats per respirar, cal oferir-li aliments de fàcil masticació i digestió. Sopes, purés, suc de fruita naturals, iogurts, peix, truita... Evitar cuinats i textures difícils de mastegar.

EVITAR UTILITZAR BASTONETS PER NETEJAR EL CONDUCTE AUDITIU.