

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Feb 15, 2022

Dolor de oído durante un viaje en avión

A muchas personas les duelen los oídos cuando toman un vuelo, especialmente cuando el avión llega a aterrizar. Pero el dolor suele desaparecer una vez que están en el suelo. Hay algunas cosas que puedes intentar para evitar que te duelan los oídos cuando vuelas.

Qué causa el dolor de oído durante los viajes aéreos?

Puede sentir dolor en el oído durante el viaje en avión cuando la presión del aire dentro del oído es diferente de la presión fuera del oído. Por lo general, un pequeño tubo llamado trompa de Eustaquio mantiene la misma presión. El tubo conecta el interior de la oreja con la parte posterior de la nariz. Se abre y se cierra al tragar o bostezar.

Pero cuando viajas en un avión, la presión del aire a tu alrededor cambia rápidamente, especialmente durante el despegue y el aterrizaje. La presión del aire es más alta cerca del suelo y disminuye a medida que se eleva. Es posible que no pueda tragar lo suficientemente rápido como para mantener la presión dentro del oído igual que la presión exterior. Esto ejerce presión sobre el tímpano, que es un trozo de tejido estirado a través del canal auditivo.

Si la trompa de Eustaquio está bloqueada por alguna razón, puede ser especialmente difícil que entre suficiente aire en el oído. Esto es más probable si tiene un resfriado u otra infección. También es más probable en los niños, porque sus trompas de Eustaquio son más cortas y estrechas.

Cuáles son los síntomas?

Algunas personas sienten mucho dolor en los oídos cuando vuelan, especialmente durante el despegue y el aterrizaje. Pero estos síntomas suelen desaparecer poco después de aterrizar.

Además de sentir dolor, los oídos también pueden sentirse bloqueados. Es posible que se sienta mareado al ponerse de pie y tenga problemas para oír. Algunas personas tienen un zumbido en los oídos (tinnitus).

qué tratamientos funcionan?

Si sus oídos están bloqueados porque tiene un resfriado u otra infección, puede ser mejor no volar. Pero es posible que no quiera o no pueda cancelar unas vacaciones o un viaje de

Dolor de oído durante un viaje en avión

negocios por este motivo. Si tienes que volar con un resfriado o con un oído tapado, existen tratamientos que puedes probar para reducir las posibilidades de sufrir dolor de oído durante el vuelo.

medicamentos

Tomar un descongestionante antes de un vuelo puede ayudarte a evitar el dolor de oído si eres adulto. Sin embargo, los médicos no suelen recomendar este tratamiento para los niños, ya que no hay suficientes investigaciones para decir si ayuda.

Puedes comprar descongestionantes en una farmacia. Vienen en forma de tabletas, jarabes y aerosoles nasales. Tendrás que tomar el descongestionante media hora antes del despegue.

Los descongestionantes pueden causar efectos secundarios leves. Por ejemplo, los que contienen un medicamento llamado pseudoefedrina pueden hacer que se sienta somnoliento y se le seque la boca.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

No hay una buena investigación sobre estas técnicas, pero es posible que te resulten útiles.

Bostezar, tragar o soplar con fuerza mientras se pellizca la nariz debería ayudar a reducir la presión en los oídos. Deberías sentir que tus oídos 'estallan'.

Chupar dulces hervidos puede ayudarte a tragar con más frecuencia. Sin embargo, los dulces hervidos no son apropiados para los niños más pequeños, ya que pueden ser un peligro de asfixia. En su lugar, los niños pueden intentar beber una bebida con una pajita, y los bebés pueden chupar un biberón o un chupete. Los niños mayores y los adultos también pueden probar la goma de mascar.

Inflar un globo especial puede evitar que sienta dolor durante un vuelo y puede ayudar a despejar los oídos bloqueados después de haber aterrizado. Un producto se llama Otovent. Puede ser recetado por su médico o puede comprarlo en una farmacia o a través de Internet.

El globo está unido a un pequeño tubo. Se coloca el tubo en una fosa nasal. A continuación, se infla el globo a través de esa fosa nasal, manteniendo la otra fosa nasal cerrada con un dedo y manteniendo la boca cerrada. Entonces dejas de soplar y respiras normalmente, y el aire sale del globo. Puedes repetir el ejercicio de nuevo, usando la otra fosa nasal. Estos globos son adecuados tanto para niños como para adultos, aunque los niños más pequeños pueden resultarles difíciles de usar.

Qué me va a pasar?

Probablemente descubrirá que el dolor en los oídos por volar desaparece poco después de aterrizar.

Es muy poco probable que la presión provoque un agujero en el tímpano (una perforación). No sabemos con qué frecuencia les sucede esto a las personas que toman vuelos comerciales, aunque parece ser extremadamente raro. La investigación sobre las personas

Dolor de oído durante un viaje en avión

que volaban en aviones militares mostró que, si se les hacía un agujero en el tímpano, se curaba por sí solo.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

