



La Otitis, así como la bronquitis o la varicela, está considerada ahora una enfermedad infantil inevitable. De hecho, la mitad de todos los niños sufrirán de al menos una otitis antes del año, y 2/3 de ellos tendrán al menos un episodio antes de los 3 años. Sin embargo, las investigaciones demuestran que el uso de antibióticos u otras cirugías no tienen mucha eficacia y que sus efectos son

controvertidos.

En este número, detallamos el mecanismo de infección, los tratamientos tradicionales y la solución que ofrece la Quiropráctica.

En la última página, toma nota de cómo se tiene que llevar la mochila y enseñáselo a sus hijos.

¡Buena Lectura!

Boyce



## ¿ES LA OTITIS UNA ENFERMEDAD INFANTIL INEVITABLE?

### ¿QUE ES?

La otitis media es la inflamación de los espacios del oído medio. Es una de las enfermedades más frecuentes de la infancia y una de las causas de pérdida de audición en los niños. Aproximadamente el 70% de los niños han tenido algún episodio de otitis media. La otitis media afecta a todos los grupos de edad pero es más frecuente en el período de edad comprendido entre los 0 y los 7 años. A partir de esta edad la incidencia disminuye.

A la edad de 3 años, más de dos tercios de todos los niños han tenido uno o más episodios de otitis media o de infección del oído medio. El uso de antibióticos en niños con infecciones de oído conlleva numerosos problemas, como reacciones alérgicas, trastornos gastrointestinales, destrucción de la flora intestinal (que lleva a una proliferación de hongos y a una resistencia a los antibióticos). Los tubos en el oído tienen un 98% de recurrencia en la infección al cabo de dos meses y además el 25% de los tratados con tubos sufren pérdidas auditivas años después.

### SINTOMAS

En la forma aguda de la enfermedad existe dolor de oído (otalgia), fiebre, tinnitus e irritabilidad. Con menos frecuencia se puede presentar otorrea (supuración), vértigo y más raramente parálisis facial. En la otitis media crónica con efusión, la pérdida de audición puede ser el único síntoma.

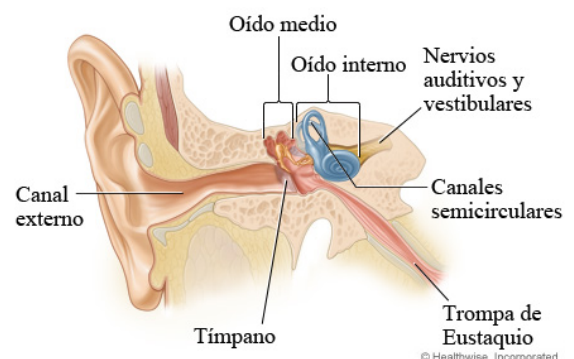
### Recomendamos este libro



El Dr. Mendelsohn practicó y enseñó durante 30 años. Afirma que son los padres y no los médicos los más cualificados para determinar el grado de gravedad de las molestias infantiles y los que pueden y deben involucrarse en todo lo que respecta a la salud de sus hijos.

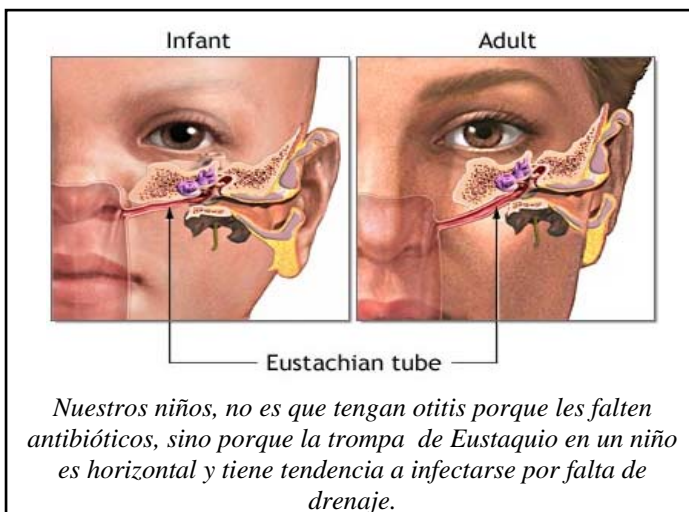
Aunque no menos crítico en su propia especialidad que en los otros libros, en éste el Dr. Mendelsohn ofrece a los padres informaciones detalladas sobre el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades de la infancia. Afirmando que un 95 por ciento de las visitas al consultorio pediátrico son innecesarias y hasta peligrosas, instruye cuidadosamente a los padres sobre cómo diagnosticar y tratar a sus hijos sin intervención médica, cómo determinar cuándo un niño está suficientemente enfermo como para necesitar un doctor y cómo tratar de evitar tratamientos innecesarios y potencialmente peligrosos cuando se consulta al médico.

De manera diferente a otros libros sobre salud infantil, esta nueva e importante obra del Dr. Mendelsohn no utiliza "vea a su doctor" como línea de fondo. En lugar de esto, subraya que "las madres, abuelas y la Madre Naturaleza" son los mejores médicos y que por lo general toda intervención médica debería ser el último recurso para un niño enfermo.



## CAUSAS

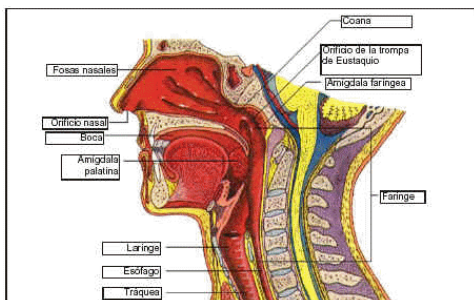
La otitis media emerge más comúnmente de un mal drenaje del sistema linfático en el cuello, o cuando un músculo - cuya función es impedir la invasión de un virus o bacteria en las trompas de Eustaquio (tubos situados entre la garganta y los oídos)- no se contrae correctamente. Si estas dos cosas pueden ocurrir en un adulto, no suelen provocar una otitis por dos razones. Primero, la forma y la distancia de los tubos de Eustaquio son diferentes en adultos (ver figura siguiente) lo que facilita el drenaje y complica la invasión de bacterias. Y luego, los adultos suelen estar de pie más a menudo que niños, lo que junto con la gravedad facilita el drenaje y reduce el riesgo de infección.



### En cualquier caso, la causa de una otitis media es mecánica.

Puede ser:

1. una reducción o un bloqueo completo del drenaje del sistema linfático en el cuello causando una acumulación de líquido en el oído medio, o
2. una pérdida de la función normal del pequeño músculo que abre y cierra las trompas de Eustaquio en la garganta dejando pasar las bacterias o virus en el oído.



*Así que en lugar de intentar matar las bacterias y virus, un enfoque más natural sería restaurar el drenaje normal de los oídos y del sistema linfático.*

## TRATAMIENTOS TRADICIONALES

### ANTIBIÓTICOS Y CIRUGÍA

El tratamiento más generalizado en casos de niños con infección de oído es el tratamiento con antibióticos, los descongestionantes orales y los tubos de drenaje. La valoración de la eficacia de estos tratamientos es controvertida.

\* En un estudio a doble ciego, 171 niños con otitis media aguda fueron divididos en cuatro grupos diferentes. A un grupo se le practicó la cirugía; al segundo grupo se le administraron antibióticos; al tercer grupo -a la vez que se le practicó cirugía -se le administraron antibióticos; el cuarto grupo no recibió ningún tipo de tratamiento. El tiempo de recuperación fue similar para todos los niños en los diferentes grupos.

\*\* Otro estudio mostró que «el 88% de pacientes con otitis media grave no necesita nunca antibióticos... En aquellos que fueron tratados con antibióticos, el riesgo de reproducción de la dolencia es alto... los antibióticos no garantizan que se acorte la enfermedad.»

\*\*\* Según E. J. Cantekin, catedrático de Otorrinolaringología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburg, «No hay pruebas para afirmar que los antibióticos sean efectivos en el tratamiento de la otitis media aguda u otitis media crónica con efusión (fluido en el oído) y hay pruebas irrefutables de que el antibiótico es perjudicial.»

*Hay numerosos problemas asociados al uso de antibióticos -entre ellos reacciones alérgicas y destrucción de la flora intestinal. Todo ello conlleva una proliferación de la infección fúngica y resistencia al antibiótico.*

En los casos de niños, las infecciones de oído vuelven a reproducirse con más frecuencia en aquellos a los que se les administran antibióticos.

### DRENAJES EN LOS OÍDOS (TIMPANOSTOMÍA)

¿Son eficaces los drenajes? En estudios con seguimiento llevados a cabo en Europa, a los niños con infecciones crónicas bilaterales de oído se les aplicó un drenaje en un oído mientras que en el otro oído se hacía el control. Los resultados que se obtuvieron para los dos oídos fueron casi idénticos: los drenajes no dieron ningún resultado positivo... y lo que en realidad crearon fueron algunas complicaciones como cicatrices y perforación permanente. *Los drenajes en los oídos dan un índice de infección repetido y hasta un 25% de los niños a los que se les aplicó este tratamiento sufrieron una pérdida auditiva unos años más tarde.*

## TRATAMIENTO QUIROPRACTICO

### CUIDADOS QUIROPRACTICOS EN 401 NIÑOS CON OTITIS MEDIA: UN ESTUDIO PILOTO.

(*Alternative Therapies* - marzo de 1998 - Fallon y Edelman.)

#### Conclusión:

«Hay una marcada correlación entre los ajustes quiroprácticos y la resolución de la otitis media en los niños sometidos a este estudio, que puede servir de punto de partida desde el que los quiroprácticos analicen su papel.»

### AJUSTES VERTEBRALES PARA INFECCIONES DE OÍDO CRÓNICAS Y RECUERRENTES –

*Ladies Home Journal* – Octubre 1998.

Este artículo revisaba varios estudios que mostraban la efectividad de los cuidados quiroprácticos para prevenir la reaparición de las infecciones de oído conocidas como otitis media (OM).

Según el artículo, la reaparición de infecciones de oído acumula el 35% de las visitas al pediatra en los Estados Unidos. Algunas veces estas infecciones se deben a una bacteria y otras a un virus. Los cuidados médicos más comunes para esta situación son los antibióticos, aún cuando los antibióticos no son efectivos contra los virus. Mientras que el artículo habla de que el antibiótico podría ser efectivo en una infección bacteriana aguda, no hacen nada para impedir que estas infecciones se repitan. Las investigaciones y las estadísticas nos muestran que el uso reiterado de antibióticos contribuye a la reaparición de infecciones en el futuro, ya que crea infecciones resistentes a los fármacos. El enfoque quirúrgico tiene pocos resultados a largo plazo, ya que los «tubos» colocados en los oídos de los niños suelen salirse y normalmente requieren que los niños se sometan a anestesia general para la cirugía.

El artículo afirma: «Se cree que los cuidados quiroprácticos previenen de infecciones recurrentes mediante la corrección de desalineamientos (llamados subluxaciones) y permitiendo un drenaje normal de los fluidos en el oído medio». ***El artículo toma nota de manera especial de que seis meses después de que recibieran cuidados quiroprácticos, el 80% de los niños del estudio no habían recaído de infecciones de oído.***



## Los ajustes quiroprácticos ayudan a eliminar los dolores de oído

Algunos investigadores han descubierto que los ajustes quiroprácticos pueden ayudar a eliminar los dolores de oído más efectivamente que cualquier medicamento.

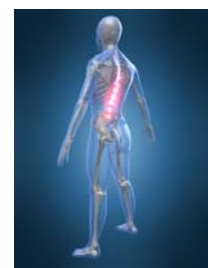
En un estudio realizado durante 6 meses, 57 niños que sufrían repetidas infecciones de oído fueron divididos en dos grupos. Un grupo recibió tratamiento médico convencional y el otro grupo recibió ajustes quiroprácticos.

El grupo que estuvo bajo cuidado quiropráctico tuvo menos dolores de oído que el grupo que tomaba medicamentos.



### ¿Y por qué estos resultados?

Pues porque los ajustes quiroprácticos realinean la columna vertebral, dejándola en la posición correcta, permitiendo un buen flujo de los mensajes desde el cerebro, a través de la médula espinal, hacia cada parte del cuerpo. Estos mensajes ayudan a que el sistema inmunológico funcione a su máximo rendimiento, combatiendo enfermedades, y manteniendo una buena salud y un funcionamiento adecuado de todo el cuerpo.



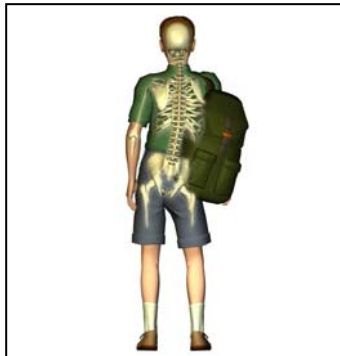
[Fuente: Comunidad de Quiropráctica en línea: <http://www.chiroweb.com/archives/11/12/23.html>]



## CONCLUSIÓN

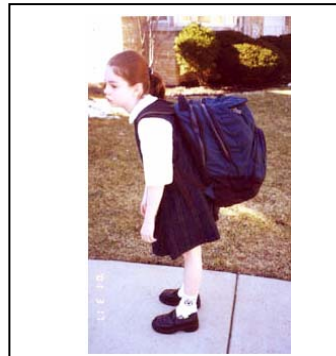
Es fundamental que a un niño con infección de oído se le haga una exploración quiropráctica de la columna vertebral. Mantener la espina dorsal de su hijo sin subluxaciones vertebrales contribuirá al buen funcionamiento de las defensas naturales contra enfermedades. Con ello se evitará el uso de medicamentos y todos sus efectos secundarios. No deje de facilitarle las ventajas que aporta el cuidado quiropráctico, que es más seguro, más natural y además no requiere de ningún tipo de medicamentos. No espere a estar entre dos episodios, y como dijo la compañía de ropa deportiva: «**Just do it! (Simplemente, hazlo)**».

# ¿COMO LLEVA SU HIJO LA MOCHILA?



## **INCORRECTO:**

Llevar la mochila sobre un hombro puede causar una mala posición permanente de la columna, cansancio en los músculos y un estado de salud baja.



## **INCORRECTO:**

La mochila está sobrecargada, creando estrés sobre la columna. Un uso incorrecto de la mochila puede acarrear una vida con problemas de salud

**Llevar la mochila incorrectamente es uno de los estreses físicos más comunes en los niños. Una postura inadecuada puede crear subluxaciones que a su vez alteran el propio flujo de información entre el cerebro y el cuerpo afectando a la salud en general.**

## **¡ASI ES COMO SE TIENE QUE HACER!**



**Escoge bien** → Elegir el tamaño apropiado es la primera medida y la más importante para un uso correcto. Dile a un familiar / amigo que te ayude a medir tu mochila correctamente. La altura apropiada es de un 75% de la longitud de tu espalda, aproximadamente el espacio desde los omóplatos y la cintura.



**Cárgala correctamente** → El peso de la mochila llena no debe exceder del 15% del peso del cuerpo. Debes cargar solo lo que necesites para cada día. Puedes llevar uno o dos libros en las manos para reducir la carga si es necesario. Si la mochila fuerza al alumno a inclinar la espalda es que lleva sobrepeso en ésta.



**Colócatela correctamente** → Sigue los siguientes pasos para levantarte correctamente y prevenir lesiones:

- 1- Ponte de frente a la mochila
- 2- Flexiona ambas rodillas
- 3- Con las dos manos, examina la carga de tu mochila
- 4- Levántate con las dos piernas
- 5- Con un solo movimiento colócate las asas de la mochila, evita golpearla sobre tu espalda.



**Llevarla correctamente** → Usa las dos asas para evitar presión innecesaria sobre un lado del cuerpo. Ajústalas de forma cómoda pero sin oprimir. Si la mochila tiene además un tirante en la cintura, úsalo para estabilizar la carga.