

## **SINUSITIS**

La sinusitis, es una respuesta inflamatoria de la mucosa de la nariz y de los senos paranasales que puede deberse a una infección por agentes bacterianos, virales u hongos, o puede ocurrir como resultado de un cuadro alérgico.

### **CAUSAS**

Los senos paranasales son espacios llenos de aire en el cráneo. Están localizados por detrás de la frente, los huesos de la nariz, las mejillas y los ojos. Los senos paranasales saludables no contienen bacterias ni otros microorganismos.

Cuando las aberturas paranasales resultan bloqueadas o se acumula demasiada mucosidad, las bacterias y otros microorganismos pueden multiplicarse más fácilmente.

La sinusitis se puede presentar por una de las siguientes situaciones:

- Los pequeños vellos (cilios) de los senos paranasales no logran sacar la mucosidad de forma apropiada, lo cual puede deberse a algunas afecciones.
- Los resfriados y las alergias pueden provocar la producción de demasiada mucosidad o bloquear la abertura de los senos paranasales.
- Un tabique nasal desviado, un espolón óseo nasal o pólipos nasales pueden bloquear la abertura de los senos paranasales.

Hay dos tipos de sinusitis:

- La sinusitis aguda es cuando los síntomas están presentes por cuatro semanas o menos. Es causada por bacterias que proliferan en los senos paranasales.
- La sinusitis crónica es cuando la hinchazón y la inflamación de los senos paranasales están presentes durante un periodo de más de tres meses. Puede ser causada por bacterias o un hongo o como resultado de una alergia crónica.

Los siguientes factores pueden incrementar el riesgo de presentar sinusitis:

- Rinitis alérgica o fiebre del heno
- Fibrosis quística
- Ir a guarderías
- Enfermedades que impiden que los cilios trabajen apropiadamente
- Cambios de altitud (volar o bucear)
- Adenoides grandes
- Tabaquismo

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA USO PROFESIONAL**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Sistema inmunitario debilitado por VIH o quimioterapia

## **SINTOMATOLOGÍA**

Los síntomas de la sinusitis aguda en adultos por lo regular se presentan después de un resfriado que no mejora o uno que empeora 7 días después de la aparición de los primeros síntomas. Los síntomas abarcan:

- Mal aliento o pérdida del sentido del olfato
- Tos que generalmente empeora por la noche
- Fatiga y sensación de malestar general
- Fiebre
- Dolor de cabeza: dolor similar a presión, dolor detrás de los ojos, dolor dentario o sensibilidad facial
- Congestión y secreción nasal
- Dolor de garganta y goteo retrorrenal

Los síntomas de la sinusitis crónica son los mismos que los de la sinusitis aguda, pero tienden a ser más leves y a durar más de 12 semanas.

Los síntomas de la sinusitis en niños abarcan:

- Resfriado o enfermedad respiratoria que ha estado mejorando y luego comienza a empeorar
- Fiebre alta junto con secreción nasal oscura durante al menos 3 días
- Secreción nasal con o sin una tos que ha estado presente por más de 10 días y no está mejorando

## **TRATAMIENTO**

### ***Recomendaciones generales***

Para su prevención:

- Se recomienda aumentar la ingesta de frutas y verduras, ya que son ricas en antioxidantes y otras sustancias que pueden reforzar el sistema inmunitario.
- Vacunarse anualmente contra la gripe.
- Tratar de reducir el estrés.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar el humo y los contaminantes.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA USO PROFESIONAL**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Para su tratamiento:

- Aplicación local de calor: paños húmedos y calientes en la cara varias veces al día.
- Beber muchos líquidos para diluir la mucosidad.
- Realizar lavados nasales con solución salina varias veces al día.
- Inhalar vapor de 2 a 4 veces por día (por ejemplo, sentado en el baño con la ducha abierta) o utilizar un humidificador.
- Si es de origen alérgico, se debería eliminar todos los alérgenos más habituales. Se recomienda:
  - El uso de aspiradoras con filtro de aire.
  - La eliminación de alfombras/edredones de plumas.
  - Evitar animales de compañía.

### ***Tratamiento Médico***

Tratamiento convencional: Antibióticos, mucolíticos, descongestionantes y analgésicos.

Otros tratamientos para la sinusitis abarcan:

- Inyecciones para alergias (inmunoterapia) para ayudar a prevenir la reaparición de la enfermedad.
- Aerosoles nasales con corticosteroides y antihistamínicos para disminuir la hinchazón, en especial si hay pólipos nasales o alergias.

Si los síntomas no desaparecen después de 3 meses de tratamiento o si se tiene más de 2 o 3 episodios de sinusitis aguda cada año, puede ser necesaria una cirugía para agrandar la abertura y drenar los senos paranasales.

### **Complementos alimenticios**

**Bromelina 500 mg (HealthAid), Inflam Care (Nutrinat Evolution):** Estas enzimas proteolíticas pueden fragmentar las proteínas en la zona de la inflamación, inducir efectos antimicrobianos y actuar sobre la región peptídica de las glucoproteínas del moco.

**Vitamina C 1.000 mg+ Bioflavonoides (HealthAid):** La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

**Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)/Omega 3 purPlant (Ihlevital):** por sus efectos antiinflamatorios.

**Uña de gato (*Uncaria tomentosa*) 475 mg (HealthAid):** La uña de gato ayuda a incrementar las defensas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA USO PROFESIONAL

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.