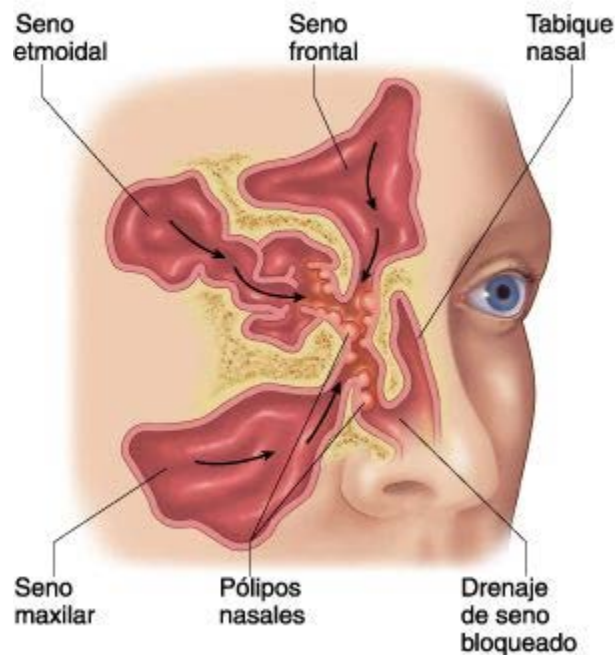


PÓLIPOS NASALES

Pólipos nasales son masas de tejido inflamado similares a sacos que recubren la nariz (mucosa nasal) o los senos paranasales que se forman generalmente por una enfermedad crónica como infecciones sinusales, gripe, rinitis alérgica y otras enfermedades respiratorias.



Los síntomas de los pólipos nasales son:

- resfriados muy largos que pueden durar varios meses
- obstrucción nasal
- dificultad para respirar por la nariz
- disminución o pérdida del sentido del olfato
- respiración bucal
- aumento de la mucosidad

Causas

Los pólipos nasales típicamente comienzan cerca de los senos etmoidales, localizados en la parte superior del interior de la nariz, y crecen hacia las áreas abiertas. Los pólipos grandes pueden obstruir los senos paranasales o la vía respiratoria nasal.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

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

Las personas con las siguientes afecciones son más susceptibles a desarrollar pólipos nasales:

- Sensibilidad al ácido acetilsalicílico (sibilancias)
- Asma
- Infecciones sinusales crónicas
- Fibrosis quística
- Fiebre del heno (rinitis alérgica)

Tratamiento convencional

Los medicamentos ayudan a aliviar los síntomas pero en muy pocas ocasiones eliminan los pólipos nasales.

Medicamentos: el más útil es el corticoide, en ocasiones se asocia a antibióticos. Cirugía: se debe realizar una cirugía "videoendoscópica rinosinusal" para retirar todos los pólipos y la limpieza y ventilación de los senos paranasales.

Hay distintos grados de poliposis, pudiendo tratar los casos leves con medicación exclusivamente. En los casos más avanzados se aconseja la asociación de medicación y cirugía.

Hábitos higiénico-dietéticos

Seguir una dieta alcalina favorece al cuerpo previniendo el desarrollo de los pólipos en la nariz. Se debe incluir alimentos como verduras y frutas crudas así como frutos secos.

El consumo de vitamina C ayuda a reducir los pólipos nasales. Se recomienda comer 2 frutas cítricas al día como naranja, kiwi o zumo de limón para poder combatir naturalmente este tipo de pólipos.

Aumentar el consumo de ajos y cebollas. Se sabe que tanto el ajo como la cebolla tienen propiedades antimicóticas y antibacterianas que ayudan a que las glándulas nasales se desinflan, haciendo así que los pólipos se reduzcan de tamaño. Esto se debe a que ambas hortalizas de raíz contienen quercetina que ayuda a reducir la inflamación.

Se debe ingerir mucho líquido para diluir la mucosidad y evitar consumir alcohol, café y carne roja.

Irrigar los senos nasales. Utilizar una solución salina para despejar la nariz y los senos paranasales. Esta solución puede ayudar a reducir la inflamación dentro de los senos nasales y secar las secreciones que estén bloqueando las vías nasales. La sal hace que el cuerpo reduzca su producción de adiponectina (una sustancia química asociada con la inflamación).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

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

Limpiar los senos nasales con un baño de vapor con aromaterapia (aceite esencial de eucalipto o mentol).

Aplicar paños húmedos y calientes en la cara varias veces al día.

Complementos alimenticios

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Incluye enzimas proteolíticas que van a favorecer la reducción del pólipo y plantas antiinflamatorias para aliviar el dolor.

Enzimas proteolíticas como Bromelina 500 mg (HealthAid) reducen el tamaño de los pólipos aliviando así la irritación y la congestión nasal.

Vitamina A 5.000 UI (HealthAid), que contiene:

- Vitamina A que ayuda a mejorar la salud de las membranas mucosas.
- Vitamina D3 mejora la función inmunológica.

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid), que al igual que la vitamina A, ayuda a mejorar la salud de las membranas mucosas.

La **Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution)** ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte y en buen funcionamiento. Junto con los bioflavonoides, que son importantes para la salud del tejido nasal y los vasos sanguíneos, ayudan a normalizar las condiciones en el interior de la nariz.

Ácidos grasos omega-3 de alta calidad, como el **Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)**, que es un potente antiinflamatorio.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution) que es una combinación de ácidos grasos esenciales que hidratan y alivian la sequedad ocular, nasal y bucal.

Plantas medicinales

Plantas como la **uña de gato (Uncaria tomentosa) 475 mg (HealthAid)** aumentan la inmunidad; desinflan los senos nasales y alivian el dolor asociado con esta inflamación.

El abrojo proviene de Asia Oriental. Durante muchos siglos, esta planta se ha utilizado para tratar los pólipos nasales y la congestión nasal gracias a su efecto antiinflamatorio.

La **magnolia** es un árbol de hoja caduca cuya corteza y flores pueden reducir el tamaño de los pólipos. La corteza tiene un efecto mucolítico, lo que significa que puede eliminar las secreciones que estén bloqueando los conductos nasales.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

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

Las flores también tienen efectos astringentes; por lo tanto, pueden encoger la membrana mucosa de la nariz y reducir el tamaño de los pólipos.

El **sello de oro** es una planta que tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas. Esto se debe a que contiene sustancias químicas como la berberina y la hidrastina, las cuales ayudan a reducir la inflamación.

La **cayena** se utiliza para estimular la circulación y fortalecer los vasos capilares. Además, tiene una acción astringente que alivia el dolor y puede reducir los pólipos.

La **eufrasia** reduce la inflamación; es astringente y antibacteriana.