



## **Terapia** para la **REHABILITACIÓN OLFATORIA**

La **Terapia de Rehabilitación Olfatoria**, es fácil de realizar y no tiene efectos secundario, su objetivo es **regenerar la capacidad del sistema olfatorio**.

La **hiposmia** es un trastorno del sentido del olfato que supone la disminución de la capacidad para percibir olores. **La anosmia** es la pérdida total de este sentido y en ocasiones se asocia a una falta del sentido del gusto (DISGEUSIA-AGEUSIA).

Las causas que pueden producir disfunción del olfato son variadas, especialmente enfermedades nasosinusales, traumatismos e infecciones víricas, entre las que se incluye la infección por COVID-19.

Tras la evaluación por parte del médico especialista en Otorrinolaringología y una vez descartada patología orgánica como causante de la alteración del olfato, el paciente iniciará:

La **REHABILITACIÓN OLFATORIA**, consiste en la exposición repetitiva de diferentes odorantes. El objetivo es regenerar la capacidad del sistema olfatorio, pero se debe tener presente que se trata de un proceso largo y en el que mantener una disciplina durante el tratamiento es básico para el éxito.

Se realizará mediante un **kit de entrenamiento** en la recuperación del olfato y el gusto, basado en la técnica de estimulación repetida de la vía olfatoria a través de sustancias olorosas (*sistema recomendado y avalado por la SOCIEDAD ESPAÑOLA DE OTORRINOLARINGOLOGÍA Y PATOLOGÍA CERVICOFACIAL*).

Lo puedes visualizar en (<https://youtu.be/f72QZiWfoLc>)

La pauta clásica para la rehabilitación del olfato incluye realizar a diario dos ejercicios de exposición (DOS VECES AL DÍA) a 4 odorantes: frutal, mentolado, aromático y floral, aunque se han ido incorporando otras variedades de olores:

- a) Café
- b) Miel
- c) Vainilla
- d) mandarina
- e) Clavo de olor
- f) Vinagre
- g) Menta

Se realizará un olfateo continuo de unos 15 segundos de cada olor, dejando otros tantos segundos antes de oler el siguiente producto.

La duración de la rehabilitación debe durar entre los 6 y los 12 meses.

El paciente usará un antifaz, puesto que el entrenamiento debe realizarse con los ojos cerrados y sin aplicarse cremas, perfumes ni colonias.

### ***CONSEJOS PARA EL PACIENTE CON PÉRDIDA DE OLFATO SEVERA***

- Cuidado con las fugas de gas en el hogar
- Colocar un detector de humo y verificar su batería periódicamente
- No descuidar la higiene corporal
- Comprobar la fecha de caducidad de los alimentos
- Mantenerse alerta ante otros posibles olores que no se puedan detectar