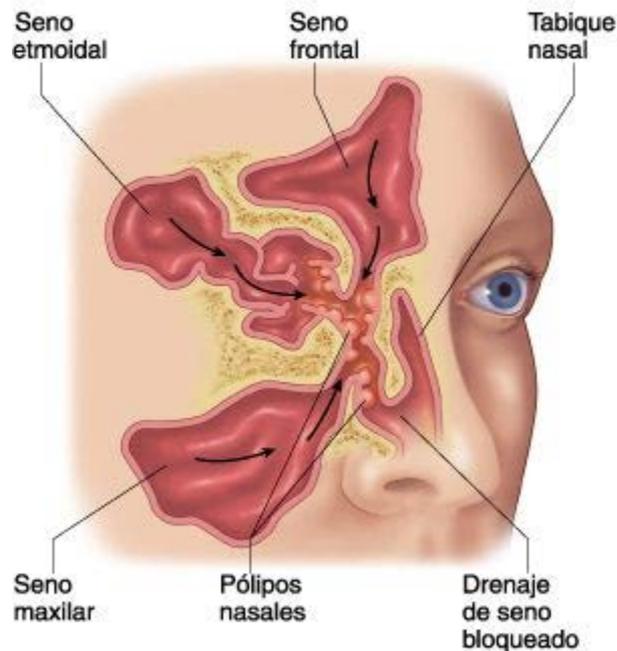


## POLIPOS NASALES

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**

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

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

**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 + D + Saúco (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.