

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 retranasal

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:
 - o El uso de aspiradoras con filtro de aire.
 - o La eliminación de alfombras/edredones de plumas.
 - o 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 Plus (Nutrinat Evolution): La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Betaglucan Complex (HealthAid): los betaglucanos 1,3/1,6 derivados de levadura y otros nutrientes sinérgicos como zinc, cobre, vitaminas B6 y B12, C y D, todos ellos reconocidos por su contribución al sistema inmune, protección al organismo del daño oxidativo y colaboración en el proceso de división celular.

Probióticos: **ImmuProbio (HealthAid)/MagniProbio Complex con FOS (Terranova)/MagniProbio Infantil (Terranova) (niños).**

Citrobiotic® (líquido) (Sanitas) (adultos y niños).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA USO PROFESIONAL

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

Multinutriente como **VitProbio (Nutrinat Evolution) / HealthyMega® (HealthAid)**.

Combinación de hongos medicinales: **NK-Zell (Lusodiete)/ Wintervits® (HealthAid)**, que contiene, vitamina C, zinc, própolis y hongos medicinales principalmente.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): por sus efectos antiinflamatorios.