



## Cartilla

# Recuperar el olfato después de Covid-19



## Recuperar el olfato después de Covid-19

Algunas personas perdieron el sentido del olfato después de sobrellevar una infección por COVID-19 a causa de la inflamación del epitelio de la nariz. En ocasiones también puede afectar la percepción de los sabores. Cerca del **45%** lo recuperan entre **2 y 3 semanas**, sin embargo se cree que cerca de un **10%** pueden requerir más de **6 meses** y hay pacientes que no lo van a recuperar en su totalidad o tendrán dificultad para identificar determinados olores.

Aunque se han descrito diferentes tratamientos, estos dependen de la causa que genera la anosmia (**alteración local o pérdida neurosensorial**), la edad y el grado de pérdida; pero la mayoría se resuelven de forma espontánea con el tiempo. Dentro de los tratamientos se recomienda realizar lavados nasales con solución salina o aplicación o toma de medicamentos formulados por el otorrino para disminuir la inflamación de la mucosa nasal y aumentar el flujo de aire hacia las células del epitelio olfatorio.

Existen diversos medicamentos que se están estudiando en su evidencia, entre ellos la vitamina **A, B12, D y Zinc**, sin embargo aún no hay estudios concluyentes que permitan determinar un tratamiento 100% efectivo.



## Recuperar el olfato después de Covid-19

Algunos científicos han encontrado que mediante estimulación breve y repetitiva con olores comunes es posible recuperar este sentido con buenos resultados.

Los otorrinos de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello, emplean una técnica llamada el entrenamiento olfatorio, descrita en el 2009. Con este entrenamiento se ha observado que hay un porcentaje más alto de personas que se recuperan y que se recuperan antes.

**La técnica olfativa consiste en exponer al paciente a cuatro aromas:**



**Floral (rosa)  
Limón (citronela)  
Eucalipto  
Clavo.**

## ¿En qué consiste el entrenamiento?

- Se pone una gota de aceite esencial en una tira de prueba y se hace oler cada uno durante 30 segundos.
- Se deja pasar unos segundos y se expone a otro de los aromas. En total el entrenamiento se hace en cinco minutos.

**Importante:** no se puede exponer más tiempo, puesto que el olfato tiende a saturarse cuando lleva rato percibiendo el mismo olor.

## El entrenamiento consta de dos ciclos:

**El primero más intenso:** se expone a los cuatro aromas, tres veces al día y dura dos semanas.

**El segundo ciclo:** dura cuatro semanas y consiste en hacer el ejercicio dos veces al día.

El sistema de entrenamiento es útil tanto para el olfato como para el gusto. A través de la memoria olfativa se recupera también el gusto, que está muy ligado al olfato.

Es necesario vigilar que los aromas no sean excesivamente intensos, porque podrían provocar irritación.

Si después de tres semanas, tras superar el virus, el paciente no ha recuperado el olfato, es recomendable acudir al especialista, al **otorrinolaringólogo**, y plantear una terapia de rehabilitación.

# Recuperar el olfato después de Covid-19

## Fuentes:

Spinato G, Fabbris C, Polesel J, et al. Alteraciones en el olfato o el gusto en pacientes ambulatorios levemente sintomáticos con infección por SARS-CoV-2. JAMA . Publicado en línea el 22 de abril de 2020. en: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2765183>

Moein ST, Hashemian SMR, Mansourafshar B, Khorram-Tousi A, Tabarsi P, Doty RL. Disfunción olfativa: un biomarcador para COVID-19. Int Foro alérgicos Rhinol . Publicado en línea el 17 de abril de 2020. en: <https://doi.org/10.1002/alr.22587>

Lechien, JR, Chiesa-Estomba, CM, De Siati, DR y col. Disfunciones olfativas y gustativas como presentación clínica de formas leves a moderadas de la enfermedad por coronavirus (COVID-19): un estudio europeo multicéntrico Eur Arch Otorhinolaryngol (2020). <https://doi.org/10.1007/s00405-020-05965-1>

Alfaro-Arias LI, Ballesteros-Rodríguez LA, Posada-Álvarez ME, Martínez-Estrada A. Alteraciones en el olfato y el gusto asociadas con la infección por SARS-CoV-2: una revisión. Acta otorrinolaringol cir cabeza cuello [Internet]. 21 de diciembre de 2020 [citado 31 de mayo de 2021];48(4):316 - 321. Disponible en: <https://revista.acorl.org.co/index.php/acorl/article/view/565>

ENT UK at The Royal College of Surgeons of England. Management of New Onset Anosmia in the COVID Pandemic: BRS Consensus Guidelines. 2021 Disponible en: <https://www.entuk.org/sites/default/files/BRS%20COVID%20anosmia%20guidelines%20-%20recommendations%20only.pdf>  
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Trastornos-olfativos-y-gustativos-afectarian-a-algunas-personas-con-covid-19.aspx>

Sociedad española de otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello. 2021 Disponible en: <https://seorl.net/entrenamiento-olfatorio-perdida-olfato/> y [https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/entrenamiento-permite-recuperar-olfato-cuando-perdido\\_4943](https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/entrenamiento-permite-recuperar-olfato-cuando-perdido_4943)

Jin Kook Kim Departamento de Otorrinolaringología-Cirugía de cabeza y cuello, Escuela de Medicina de la Universidad de Konkuk, 120 Neungdong-ro, Gwangjin-gu, Seúl 05029, Corea. Otorrinolaringología clínica y experimental > Volumen 14 (1); 2021|junio 2020; 14 (1): 88-92. Efectos del entrenamiento olfativo en pacientes con disfunción olfativa posinfecciosa. Disponible en <https://www.e-ceo.org/journal/view.php?doi=10.21053/ceo.2020.00143>



# Colmena Seguros



**Línea Efectiva:**  
Los 7 días de la semana, todos los días del año, las 24 horas.

**Bogotá** | **Medellín** | **Cali** | **Barranquilla**  
601 401 0447 | 604 444 1246 | 602 403 6400 | 605 353 7559

**Otras ciudades** 018000-9-19667  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)

