

La pérdida de olfato

En estos años de pandemia hemos oído hablar de la pérdida de olfato vinculada con los efectos de la Covid-19, el Dr. Valery Núñez, del servicio de Otorrinolaringología del Hospital Universitari General de Catalunya, nos explica qué es, las causas, los efectos que tiene, cómo se trata y cómo convivir con ella.

La disfunción olfativa, reducción en la capacidad adecuada de percibir los olores, tiene profundos efectos en la calidad de vida ya que afecta tanto a la capacidad de experimentar olores agradables como a la capacidad de detectar olores y sustancias potencialmente nocivas. Esta disfunción puede ir desde una ligera disminución del sentido del olfato (hiposmia) hasta una pérdida completa del mismo (anosmia). La disfunción del olfato tiene numerosas causas, sin embargo se ha demostrado que la pandemia de SARS-CoV-2 (Covid) causa disfunción olfativa en pacientes que, de otro modo, podrían ser asintomáticos poniendo de relieve la necesidad crucial de que los médicos sean capaces de diagnosticar y tratar adecuadamente a las personas con alteraciones del olfato.

Actualmente muchos hospitales reciben regularmente consultas de pacientes angustiados por la hiposmia; uno de ellos dijo que su incapacidad para degustar los sabores de los alimentos era "una experiencia que altera la vida, y la mayoría de la gente normal no puede entender el impacto que tiene."

Dentro de las causas, además de las infecciones víricas, como los resfriados y la gripe, se incluyen trastornos de la nariz (por ejemplo, pólipos) o de los senos paranasales; lesiones en la nariz o la cabeza; medicamentos como los de la presión arterial, los antibióticos, los reductores del colesterol, los antidepresivos y la quimioterapia contra el cáncer; radioterapia de la cabeza y el cuello; exposición a toxinas como el formaldehído y los pesticidas; tabaquismo y abuso de alcohol; enfermedades de la tiroides, los riñones, el hígado o el páncreas; y trastornos neurológicos como la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de los cuerpos de Lewy, la esclerosis múltiple y varios tipos de demencia.

La mitad de las personas con diabetes tienen el sentido del olfato y del gusto disminuido, y el 90 por ciento de las que padecen la enfermedad de Alzheimer tienen alterada su capacidad olfativa.

La principal causa, con diferencia, y la menos reconocida, es el avance de la edad. Mientras que sólo el 1 ó 2 por ciento de los jóvenes se ven afectados, una cuarta parte de los mayores de 55 años y casi dos tercios de los mayores de 80 años tienen el sentido del olfato disminuido.

Pero a diferencia de la pérdida de visión o de audición, que suele ser evidente para los demás, la pérdida de sensibilidad olfativa con la edad suele pasar desapercibida porque se produce gradualmente. El resultado puede ser una disminución del interés por la comida y una pérdida gradual de peso, o una tendencia a condimentar en exceso los alimentos con sal o azúcar, lo que puede perjudicar el control de la hipertensión o la diabetes, problemas habituales en las personas mayores.

La pérdida de olfato

Tratamientos limitados

Dependiendo de la causa del trastorno del olfato, las posibilidades terapéuticas incluyen el tratamiento con descongestionantes nasales, antihistamínicos o antibióticos; la cirugía para extirpar los pólipos nasales; el uso de una solución salina nasal; la corrección de las deficiencias hormonales o nutricionales; y el abandono del tabaco.

Especialmente difíciles son los derivados de lesiones en la cabeza, ya sean leves o graves, que alteran la función de los receptores olfativos del organismo, es decir, las células nerviosas olfativas que se encuentran fuera del cerebro. Estas células captan las moléculas de olor en la parte alta de la nariz y transmiten mensajes de olor al bulbo olfativo del cerebro.

Un golpe en la cabeza puede lesionar o desgarrar los nervios olfativos. Las células nerviosas olfativas dañadas pueden regenerarse, pero no siempre se reconectan correctamente en el cerebro.

En cuanto al tratamiento para hiposmia por Covid, no hay consenso entre los expertos, sin embargo, lo más recomendado suele ser terapia olfativa, corticoides nasales, y la vitamina A tópica.

Mantenerse a salvo

Aunque todo el mundo debería tener detectores de humo que funcionen en sus casas, una persona con un trastorno del olfato también debería tener un detector de gas natural o propano, no sea que una fuga no se detecte y provoque una explosión.

Los alimentos perecederos deben estar fechados y mantenerse refrigerados, y desecharse cuando caduquen. Puede ser conveniente que una persona con una función olfativa normal compruebe estos alimentos antes de que los coma alguien con el sentido del olfato disminuido.

Hay que asegurarse de que todos los productos de limpieza y de jardinería estén debidamente etiquetados y almacenados separados de los alimentos.

Cuando cocine u hornee, compruebe periódicamente que no se quema nada y ponga un temporizador para que suene cuando la comida esté lista.

Basado en:

- Agyeman AA, Lee Chin K, Landersdorfer CB, Liew D, Ofori-Asenso R. 2020. Smell and taste dysfunction in patients with COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Mayo Clin Proc* 95(8):1621–31. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- Aragão MFVV, Leal MC, Cartaxo Filho OQ, Fonseca TM, Valença MM. 2020. Anosmia in COVID-19 associated with injury to the olfactory bulbs evident on MRI. *AJNR Am J Neuroradiol* Epub June 5. doi:10.3174/ajnr.A6675 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]