

# SINUSITIS:

## un problema de narices

Los afectados de sinusitis pueden vivir meses, e incluso, años con la nariz taponada y las zonas que la rodean repletas de mucosidad

¿Catarro los 365 días del año? Aunque los síntomas sean similares, dificultad para respirar con normalidad y nariz taponada, es probable que un profesional diagnostique un tipo de sinusitis en lugar de un catarro. La sinusitis es un problema de salud común, sobre todo en invierno y en las zonas más húmedas y contaminadas. Afecta de forma notable a la calidad de vida de quienes la padecen.

En España, a pesar de la falta de datos epidemiológicos oficiales, se ha estimado que afecta a alrededor de un millón de españoles cada año. En estos momentos, junto a los tratamientos antibióticos de siempre, se han desarrollado distintos tipos de cirugías que pueden acabar con ella de forma definitiva.



### UNA ENFERMEDAD MUY COMÚN.

La sinusitis consiste en la inflamación de los senos paranasales, su obstrucción y su posterior llenado de mucosidad. El interior de nuestra anatomía facial está configurado por varios de estos senos o cavidades, que se encuentran debajo y encima de los ojos, entre ellos y un poco por detrás, así como alrededor de la nariz. Estos se comunican entre sí y con las fosas nasales. En condiciones normales, deberían estar llenos de aire. Pero cuando se produce una inflamación de las mucosas, se obstruyen, se acumula el moco y se produce una infección que hay que tratar.

Está claro que la respiración nos conecta con la vida. Pero inhalar y exhalar aire de forma fluida no resulta nada sencillo ni espontáneo para las personas que sufren sinusitis. Esta afección es tan común como molesta: quienes la padecen pueden llegar a vivir durante meses y, a veces, años, con la nariz taponada y las zonas que la rodean repletas de mucosidad. Para ellas, respirar de forma correcta es casi imposible. Lo intentan con la ayuda de gotas nasales, distintos remedios caseros y, a menudo, se conforman con respirar por la boca, con el inconveniente de que este gesto reseca y perjudica la garganta. ¿Qué siente la persona afectada? La nariz muy congestionada y obstruida, goteo posnasal (de modo que nota cómo le cae mucosidad por la parte posterior de la nariz que se traga continuamente), dolor facial, sensación de malestar, a veces dolor de cabeza e, incluso, fiebre. Con frecuencia, estos síntomas se pueden confundir con los del resfriado



### ■ La gripe puede favorecer el desarrollo de una sinusitis

común. Ahora bien, este es menos profundo que la sinusitis, provoca menos congestión y no produce dolor facial.

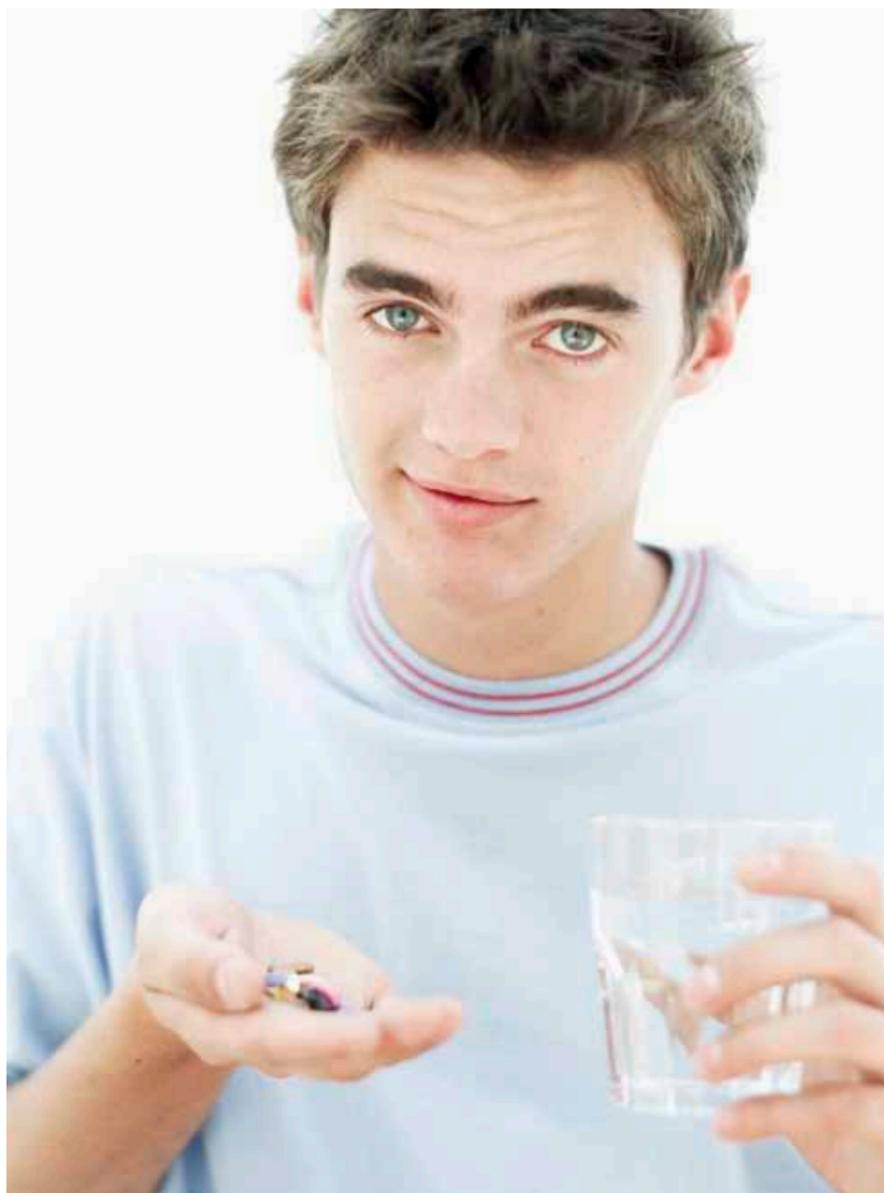
**AGUDA, CRÓNICA Y RECURRENTE.** Se han catalogado diferentes tipos de sinusitis, según su duración y frecuencia de aparición:

- **Sinusitis aguda.** Es un proceso que dura menos de cuatro semanas y que tiende a remitir espontáneamente por sí solo. Tanto el catarro como la gripe u otros procesos virales pueden producir una inflamación que congestiona la nariz y favorece la sinusitis. Pero una vez que se superan estos procesos gripales, todo vuelve a la normalidad y la sinusitis aguda remite.
- **Sinusitis o rinosinusitis crónica.** Cuando dura más tiempo, en torno a doce semanas, se la considera una rinosinusitis crónica. Sus causas son muy variables: alergia, desviación del tabique nasal, presencia ■■■





■ No conviene usar de forma continuada las gotas nasales para descongestionar la nariz



■ ■ ■ de pólipos, consecuencia de haber llevado una sonda nasogástrica, desarrollo de trastornos hormonales, fibrosis quística, o incluso ciertas enfermedades de origen dentario (sobre todo cuando la raíz de un diente de la arcada dentaria superior está deteriorada, lo que puede afectar el seno maxilar).

● **Rinosinusitis recurrente o recidivante.** Se trata de múltiples cuadros de rinosinusitis aguda que aparecen varias veces al año. En estos casos, los pacientes deben acudir a la consulta y, si fuera necesario, someterse a una operación.

#### REMEDIOS Y TRATAMIENTOS.

Prevenir la sinusitis no es posible, aunque sí se pueden tomar ciertas medidas cuando se sabe que se tiene cierta predisposición o en cuanto esta surge. Las recomendaciones son las siguientes:

- **Beber líquido para diluir la mucosidad.** Una forma de evitar que esta enfermedad se complique es bebiendo líquido en abundancia. Esto se debe a que el líquido logra hacer más fluida la mucosidad y, al ser menos espesa, disminuye las probabilidades de que se obstruyan los senos.
- **Resfriados bien curados.** Arrastrar catarros mal curados es una circunstancia muy propensa para que la sinusitis aparezca.
- **Gotas nasales.** Las gotas nasales sirven para descongestionar la nariz, pero se desaconseja su uso continuado porque pueden provocar irritaciones.



● **Lavados nasales y vahos.** Los lavados con suero fisiológico ayudan a limpiar la nariz y a despejarla. Otra opción para desobstruir la nariz y las zonas adyacentes es realizar vahos con una olla de agua caliente que desprenda vapor y esencias de eucalipto o menta.

● **Medicamentos descongestionantes.** Ante un cuadro de congestión nasal estos medicamentos ayudan a mejorar la sintomatología de forma momentánea.

● **Tratamientos antibióticos específicos.** El 60% de las sinusitis están causadas por bacterias, mientras que el 40% restante están provocadas por virus, pero también en ciertos casos por hongos y por gérmenes anaerobios (es decir, que viven en lugares sin oxígeno). Distinguir el agente causal de la sinusitis en cada caso es determinante para aplicar el tratamiento adecuado. En estos momentos, las tres bacterias que causan con mayor frecuencia un cuadro de sinusitis son "Haemophilus influenzae", "Streptococcus pneumoniae" y "Moraxella catarrhalis". Para combatirlos, se administran tratamientos antibióticos específicos que duran tres semanas.

**EL QUIRÓFANO, LA NUEVA SOLUCIÓN.** Cuando las propuestas anteriores no logran el efecto deseado, una solución para liberarse de la sinusitis y respirar de nuevo pasa por el quirófano.

Se calcula que entre el 20% y el 30% de los pacientes que sufren sinusitis crónica se operan. Ahora bien, la cirugía no está indicada en todos los casos y hay distintas técnicas.

● **La cirugía endoscópica convencional** consiste en introducir por la nariz un tubo muy fino, llamado endoscopio, que va provisto de una cámara en su extremo. Esa lente, que es muy delgada, permite al cirujano ver, de forma muy específica, las cavidades del paciente y desobstruirlas con la ayuda de unas pinzas.

● **La sinuplastia** es una técnica reciente y poco invasiva. Se utiliza un balón para dilatar el orificio de la entrada o comunicación con los senos, con el fin de que salgan las secreciones acumuladas en ellos, en lugar de acceder a estos con pinzas y manipularlos.

Estas técnicas se realizan bajo anestesia general, por lo que los pacientes no sienten ningún dolor y, por lo general, de forma ambulatoria. El postoperatorio es poco complicado y la sensación de mejoría es inmediata, ya que el paciente nota que puede respirar bien al instante. Además, a menudo, tras haber perdido el olfato, vuelve a recuperarlo y desaparece la sensación de goteo posnasal. ■

## Consejos para personas con sinusitis:

- 1 Los afectados por la sinusitis crónica deben visitar a un alergólogo y otorrinolaringólogo para un diagnóstico correcto.
- 2 Beber agua y líquidos en abundancia para que la mucosidad sea más fluida.
- 3 Seguir una vida saludable y evitar, en la medida de lo posible, ambientes muy contaminados que puedan inflamar las mucosas.
- 4 Si finalmente se practica la cirugía, es recomendable evitar el tabaco: fumar puede producir una alteración de la cicatrización y repercutir en los buenos resultados de la operación.
- 5 Realizar lavados nasales con suero fisiológico para descongestionar la nariz.

Fuente: Peter Baptista, miembro del Departamento de Otorrinolaringología de la Clínica Universitaria de Navarra (CUN).

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)