

Sinusitis

Los senos paranasales son espacios llenos de aire, revestidos de membranas mucosas, situados detrás de la frente, las fosas nasales, las mejillas y los ojos. Cuando los senos paranasales están sanos, el moco puede drenarse y el aire circula con facilidad, pero al bloquearse, el moco puede acumularse y dar lugar a que crezcan bacterias y otros gérmenes. Esto puede causar sinusitis o inflamación de los senos paranasales. Ciertas afecciones, como los resfriados y las alergias, pueden aumentar el riesgo, ya que evitan que los vellos del interior de los senos (llamados "cilios") eliminen el moco.

Existen **3** tipos de sinusitis:

- Aguda:** Dura hasta cuatro semanas
- Subaguda:** Dura de 4 a 12 semanas
- Crónica:** Dura tres meses o más

La sinusitis crónica es una afección frecuente que presentaron las personas que estuvieron expuestas al desastre del World Trade Center.¹

Algunas afecciones, como el tabique desviado, los espolones o pólipos, pueden bloquear la abertura de los senos y causar sinusitis.

Los siguientes factores también pueden aumentar el riesgo de contraer sinusitis:

- ▶ Rinitis alérgica o fiebre del heno
- ▶ Fibrosis quística
- ▶ Adenoides grandes
- ▶ Infecciones dentales (poco frecuentes)
- ▶ Sistema inmunitario debilitado, por ejemplo, debido al VIH o la quimioterapia



- ▶ Asistir a la guardería
- ▶ Cambios en la altitud (como volar o bucear)
- ▶ Estar expuesto a olores químicos fuertes
- ▶ Tabaquismo y exposición al humo de cigarrillos o cigarros

Síntomas en adultos y niños

En los adultos, los síntomas de la sinusitis suelen presentarse después de un resfriado que no mejora o empeora después de cinco a siete días. Los síntomas habituales son los siguientes:

- ▶ Mal aliento o pérdida del olfato
- ▶ Tos que suele empeorar en la noche
- ▶ Fatiga y, en general, no sentirse bien
- ▶ Fiebre



- ▶ Dolor de cabeza, dolor de dientes, sensibilidad o presión facial, o dolor detrás de los ojos
- ▶ Congestión o secreción nasal
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Goteo posnasal

¹De la Hoz, R, Shohet MR, Cohen JM. Occupational Rhinosinusitis and Upper Airway Disease: The World Trade Center Experience. *Current Allergy and Asthma Reports* 2010; 10:77-83 [Rinosinusitis y enfermedades ocupacionales de las vías respiratorias altas: la experiencia del WTC. Informe actual sobre las alergias y el asma]. (Resumen: link.springer.com/article/10.1007/s11882-010-0088-0.)



En los niños, los síntomas de la sinusitis son los siguientes:

- ▶ Gripe o enfermedad respiratoria que ha mejorado, pero que luego comienza a empeorar
- ▶ Fiebre alta con secreción nasal oscura durante al menos tres días
- ▶ Secreción nasal (con o sin tos) que no mejora por más de 10 días

Consulte al médico

El médico le examinará los senos paranasales. También podría examinarle los ojos, los oídos, la nariz y la garganta, y hacerle las siguientes preguntas:



- ▶ ¿Cuáles son sus síntomas?
- ▶ ¿Cuándo comenzaron los síntomas? ¿Hay algo que, aparentemente, los mejore o empeore?
- ▶ ¿Tiene actualmente o ha tenido recientemente gripe u otra infección respiratoria?
- ▶ ¿Tiene alergias?
- ▶ ¿Toma algún medicamento, incluidos suplementos o hierbas medicinales?
- ▶ ¿Tiene algún otro problema de salud?
- ▶ ¿Fuma o está expuesto al humo de segunda mano?
- ▶ ¿Se expone regularmente a otros contaminantes del aire, como gases de escape de motores diésel, humos de soldadura o polvo generado por las obras de construcción?

Consejos de prevención



- ▶ Evite estar en entornos interiores muy secos.
- ▶ Reduzca el tiempo en piscinas que contengan cloro, ya que este puede irritar el revestimiento de la nariz y los senos paranasales.
- ▶ Antes de viajar en avión, use un pulverizador o gotas nasales descongestionantes para reducir las molestias en los senos paranasales o el oído medio durante el despegue o el aterrizaje.
- ▶ Trate rápidamente la congestión nasal a causa de la gripe o alergia con un descongestionante, un antihistamínico o esteroides para inhalar.
- ▶ Limite el contacto con personas que tengan gripe y otras infecciones virales en las vías respiratorias altas.
- ▶ Beba líquido para ayudar a que el moco sea menos espeso.
- ▶ Realice lavados nasales con agua salada (lavado o irrigación con solución salina) para eliminar el moco y las bacterias y ayudarle a mantener las fosas nasales abiertas.
- ▶ Suéñese la nariz suavemente, manteniendo ambas fosas nasales abiertas. Sonarse con fuerza puede empujar el moco a los senos paranasales y bloquearlos.

Para más información, visite nyc.gov/health o cdc.gov y busque la palabra "**sinusitis**".