

Find an
allergist
Find *relief*

www.AllergyAndAsthmaRelief.org



Vuelva a respirar tranquilo: Su guía para comprender y controlar la sinusitis

Si la congestión nasal persiste más de lo esperado, podría ser un signo de sinusitis, una condición que afecta a 31 millones de personas en los Estados Unidos. La sinusitis, o infección de los senos paranasales, implica la inflamación del revestimiento de los senos paranasales, a menudo debido a infecciones o alergias. Esta condición puede variar de aguda (que dura sólo unas pocas semanas) a crónica (que persiste durante más de tres meses).

Muchos síntomas de la sinusitis se superponen con los de las alergias, por lo que es fundamental distinguir entre ambos para obtener un tratamiento adecuado. Si tiene alergias, es más probable que desarrolle problemas sinusales. En este folleto, le guiaremos sobre cómo reconocer los síntomas, controlar su afección y encontrar los mejores tratamientos con el apoyo de su alergista.

Tipos de sinusitis

La sinusitis aguda

es cuando los senos paranasales se inflaman durante un período corto, generalmente menos de cuatro semanas. Generalmente comienza con un resfriado o alergias que hacen que los tejidos de la nariz y los senos paranasales se hinchen, bloqueando las aberturas y causando presión y malestar. La mayoría de los casos son causados por un virus, pero a veces, si

el bloqueo continúa, puede convertirse en una infección bacteriana.

La sinusitis crónica es cuando los síntomas sinusales duran más de tres meses. Puede estar relacionado con infecciones frecuentes, inflamación continua o pólipos nasales (crecimientos inofensivos en la nariz). Las causas comunes incluyen alergias crónicas, irritantes ambientales como el humo e infecciones. Generalmente existen dos tipos de sinusitis crónica: sinusitis crónica con pólipos nasales y sin pólipos nasales.

¿Qué es un seno paranasal?

Un "seno" es simplemente un espacio hueco. Hay muchos senos paranasales en el cuerpo, incluidos cuatro pares dentro del cráneo: los que se encuentran en la frente, en el puente de la nariz, detrás de los ojos y los pómulos. Estos se llaman "senos paranasales". Alivian el peso del cráneo y ayudan a darle tono a la voz.

Los síntomas

La sinusitis puede causar una variedad de síntomas incómodos o desagradables, que incluyen:

- Congestión nasal
- Mucosidad descolorida
- Dolor facial
- Dolor de cabeza
- Disminución del sentido del olfato y del gusto





- Mal aliento
- Presión en el oído
- Tos y dolor de garganta
- Fiebre y fatiga

Factores de riesgo

Si bien cualquier persona puede sufrir una infección de los senos paranasales, ciertos factores aumentan el riesgo:

- Alergias nasales y asma
- Exposición al humo del cigarrillo
- Pólipos nasales
- Problemas estructurales como un tabique desviado
- Resfriado o infección respiratoria reciente
- Cambios de presión como volar en avión o bucear
- Sistema inmunológico débil

Diagnóstico de la sinusitis

Para diagnosticar la sinusitis es necesario comprender los síntomas y utilizar diferentes métodos para encontrar el mejor tratamiento. Esto es lo que su alergista podría hacer:

Historial médico y examen físico. Su alergista le preguntará acerca de sus síntomas, como cuánto tiempo han durado y posibles desencadenantes, como alergias o resfriados frecuentes. Durante el examen se comprobará:

- Enrojecimiento e hinchazón en la nariz.

- Sensibilidad o dolor en la cara.
- Mucosidad descolorida que sale de la nariz.
- Mal aliento, que puede ser un signo de infección.

Pruebas de alergias. Si se sospecha de alergias, una prueba cutánea puede identificar qué alérgenos podrían estar causando sus síntomas. Conocer el alérgeno específico ayuda a orientar su plan de tratamiento.

Tomografía computarizada de los senos paranasales. Esta prueba toma imágenes detalladas de los senos paranasales para verificar si hay lesiones, infecciones o problemas estructurales como pólipos nasales o un tabique desviado. Esta prueba es especialmente útil si los síntomas persisten más de tres meses o no responden al tratamiento.

Endoscopia nasal. Su alergista puede usar un tubo delgado y flexible con una cámara diminuta para mirar dentro de su nariz y sus senos paranasales. Este procedimiento es rápido, indoloro y ayuda a identificar cualquier bloqueo u otros problemas. Es posible que le apliquen un aerosol anestésico para que se sienta más cómodo.

Cultivos de mucosidad. Si su infección sinusal es crónica o no ha mejorado después de varios tratamientos con antibióticos, su alergista puede tomar una muestra de mucosidad para identificar la bacteria u hongo específico que causa la infección. Comprender la causa permite un tratamiento más eficaz, como el uso de antibióticos específicos o medicamentos antimicóticos.



Tratamientos comunes

El objetivo principal del tratamiento de la sinusitis es limpiar los conductos nasales y ayudar a que los senos paranasales drenen adecuadamente. Los

tratamientos pueden variar desde remedios caseros hasta medicamentos o incluso cirugía, dependiendo de la causa y la gravedad.

Los medicamentos son la primera línea de tratamiento para reducir la hinchazón y controlar los síntomas. Algunos ejemplos incluyen:

- **Los descongestionantes**, como los aerosoles nasales o los medicamentos orales, pueden reducir la hinchazón nasal y mejorar el drenaje.
- **Los aerosoles nasales recetados** ayudan a reducir la inflamación y prevenir la reaparición de pólipos nasales.
- **Los antihistamínicos** controlan las alergias que pueden estar causando problemas sinusales.
- **Los antibióticos** como la amoxicilina deben utilizarse con precaución y sólo son eficaces contra infecciones bacterianas. Su alergista puede recetarle antibióticos si sus síntomas persisten más de 7 a 10 días, si tiene síntomas graves como fiebre alta durante tres o más días, o si tiene sinusitis crónica que no ha respondido a otros tratamientos.



Los enjuagues o aerosoles nasales salinos ayudan a eliminar la mucosidad espesa de los conductos nasales, mejorando la comodidad y reduciendo los síntomas.

Los remedios caseros como inhalar vapor, aplicar



compresas tibias en la cara y beber líquidos calientes pueden ayudar a aliviar la presión de los senos paranasales y mejorar el drenaje.

La FDA aprobó recientemente

los productos biológicos para

el tratamiento de la

sinusitis crónica grave con pólipos

nasales. Puede ser un tratamiento alternativo a las cirugías de los senos paranasales. Su alergista puede analizar con usted si los medicamentos biológicos son una mejor opción para usted que la cirugía y qué agente biológico sería más adecuado para su situación.

Se podría recomendar **cirugía** si los medicamentos y otros tratamientos no son efectivos o si hay problemas estructurales como pólipos nasales o un tabique desviado. El procedimiento tiene como objetivo mejorar el drenaje, eliminar obstrucciones o corregir problemas estructurales, y generalmente lo realiza un especialista en oído, nariz y garganta (ENT) que trabajará en colaboración con su alergista.



Complicaciones

La sinusitis, si no se trata, puede provocar problemas de salud más graves como:

- Infecciones bacterianas en áreas cercanas, como alrededor de los ojos y el cerebro, que causan afecciones como la meningitis.
- Empeoramiento de los síntomas del asma y otras afecciones respiratorias crónicas como la EPOC.
- Sinusitis crónica que puede causar inflamación persistente, congestión nasal y dificultad para respirar.

Si experimenta empeoramiento de los síntomas o sospecha complicaciones, hable con su alergista lo antes posible. El tratamiento adecuado puede ayudar a prevenir estas complicaciones y mejorar su salud general.



Hable con su alergista sobre otros cambios en su estilo de vida que podrían ayudar, como mantenerse hidratado, comer una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y controlar el estrés. Si sigue estas medidas, podrá reducir el riesgo de sufrir sinusitis y mantener sus senos paranasales sanos.

Para obtener más información sobre la sinusitis, visite acaai.org.

Prevención

Si bien no siempre es posible prevenir la sinusitis, hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo:

- Lávese las manos con frecuencia, especialmente durante la temporada de resfriados y gripe, y evite tocarse la cara para prevenir infecciones.
- Manténgase alejado de los desencadenantes conocidos que provocan que sus alergias nasales se agraven.
- Obtenga las vacunas recomendadas, como las vacunas contra el COVID-19, el VSR, la gripe y el neumococo, para protegerse contra las infecciones respiratorias que pueden provocar sinusitis.
- No fume y manténgase alejado del humo de segunda mano, que puede irritar las fosas nasales.
- Utilice un humidificador para mantener húmedo el aire de su casa y evitar la sequedad nasal.



Encuentre un alergista. Encuentre *alivio*.

Si cree que tiene sinusitis, hable con un [alergista](#). Cuentan con formación y experiencia especializada para realizar un diagnóstico adecuado. En la mayoría de los casos, la sinusitis es fácil de tratar. Al detener una infección de los senos paranasales de forma temprana, se evitan síntomas y complicaciones posteriores.

¿Cuándo debo acudir a un alergólogo?

Consulte a un alergólogo si padece alguna de estas afecciones. Los alergólogos tratan dos de los problemas de salud más comunes del país: las alergias y el asma. Más de 50 millones de personas en Estados Unidos padecen estas enfermedades alérgicas. Aunque es posible que los síntomas no siempre sean graves, las alergias y el asma son graves y deben tratarse como tales. Muchas personas con estas enfermedades no se dan cuenta de cuán mejor se pueden sentir. Los alergólogos también tratan afecciones con síntomas similares, como la rinitis no alérgica.

¿Qué es un alergólogo?

Un alergólogo está capacitado para encontrar el origen de sus síntomas, tratarlo y ayudarlo a sentirse saludable. La vida es demasiado corta para luchar contra las alergias o el asma. Un alergólogo puede ayudarlo a encontrar las respuestas que busca.

Después de obtener un título de médico, el doctor completa un programa de capacitación de residencia de tres años en medicina interna o pediatría. Luego culmina dos o tres años más de estudios en asma, alergia e inmunología. La mejor forma de controlar las alergias o el asma es acudir a un alergólogo.