



RECOMENDACIONES EN SINUSITIS

Los senos paranasales son espacios llenos de aire en el cráneo localizados en la frente, las mejillas y entre los ojos. Normalmente el moco puede salir y el aire puede circular a través de ellos.

Cuando estos se bloquean, las bacterias pueden crecer en el espacio y generar una infección que puede durar incluso meses si no se tratan adecuadamente desde el inicio.

Los siguientes factores pueden incrementar el riesgo de que un adulto o un niño presente sinusitis:

- Rinitis alérgica
- Fibrosis quística
- Ir a guarderías
- Adenoides grandes en niños
- Tabaquismo

Síntomas

A menudo se presentan después de un resfriado que no mejora después de 5 a 7 días.

- Tos que generalmente empeora por la noche
- Fiebre, fatiga y sensación de malestar general
- Dolor de cabeza y sensación de presión detrás de los ojos, en dientes o sensibilidad facial
- Congestión y secreción nasal
- Dolor de garganta y goteo de moco posterior en la garganta

Pruebas y exámenes

- El diagnóstico se realiza revisando la historia del cuadro y realizando una revisión interna de la nariz
- Se puede realizar una tomografía para complementar el diagnóstico

CUIDADOS PERSONALES

- Aplique paños húmedos y calientes en la cara varias veces al día.
- Beba mucho líquido para diluir el moco.
- Inhale vapor de 2 a 4 veces por día
- Rocíe con una solución salina nasal varias veces al día.
- Utilice un humidificador.
- No utilice vasoconstrictores nasales (oximetazolina (Afrin) o nafazolina (Iliadin)) por más de 3 días.
- Evite volar cuando esté congestionado.
- Evite temperaturas extremas, cambios bruscos de temperatura e inclinarse hacia delante con la cabeza baja.



MEDICAMENTOS Y OTROS TRATAMIENTOS

Los antibióticos pueden ser necesarios en el manejo, pero no siempre se utilizan.

La sinusitis aguda debe tratarse durante 10 a 14 días. La sinusitis crónica (Cuadros prolongados de enfermedad) debe tratarse de 3 a 4 semanas.

Aerosoles nasales con corticosteroides ayudan a disminuir la inflamación

Puede ser necesaria una cirugía para agrandar la abertura y drenar los senos paranasales si:

- Los síntomas no desaparecen después de 3 meses de tratamiento.
- Tiene más de 2 o 3 episodios de sinusitis aguda cada año.

Es necesario reevaluar el cuadro a los 10 días de tratamiento para valorar la evolución y la necesidad de continuar tratamiento antibiótico.

Prevención

La mejor manera es evitar la gripe y los resfriados o tratar los problemas rápidamente.

- Comer muchas frutas y verduras.
- Vacunarse anualmente contra la influenza.
- Lavarse las manos con frecuencia, particularmente después de darle la mano a otros.
- Evitar el humo y los contaminantes.
- Beber bastante líquido para incrementar la humedad del cuerpo.