

Qué hacer cuando sus sentidos del gusto y olfato han cambiado debido al COVID-19



LO ESENCIAL SOBRE EL COVID PERSISTENTE:
Una serie por [The Sick Times](#) y [Long COVID Justice](#)

La pérdida de los sentidos del gusto y olfato es un síntoma común con COVID-19. Para algunas personas, estos síntomas continúan después de la infección y se vuelven síntomas de COVID Persistente. [Un estudio](#) estimó que 60 por ciento de las personas infectadas por COVID-19 en 2021 perdieron algo de sus capacidades de saborear u oler, y que más de un cuarto de ellas no las recuperó por completo.

* La relación entre saborear y oler

Los sentidos del gusto y olfato están cercanamente relacionados. Aun cuando el sentido del gusto no ha sido dañado, se puede experimentar una falta del sentido del gusto, o un distorsionamiento del sentido de gusto, si su olfato ha sido dañado.

[Hay estudios que sugieren que el coronavirus posiblemente](#) puede persistir en la nariz, la lengua, y las papilas gustativas después de una infección, lo cual contribuiría a los problemas con el sentido del gusto y el olfato.

La pérdida total del olfato a veces se llama anosmia, mientras un olfato distorsionado se llama parosmia. La ageusia es el nombre para la pérdida del sentido del gusto, y la disgeusia es un distorsionamiento del sentido del gusto.

La pérdida del sentido del gusto y el olfato conlleva a varios riesgos. Las personas que no pueden saborear correctamente pueden no comer o beber lo suficiente, lo que trae riesgos de malnutrición, deshidratación, o pérdida insalubre de peso. Pueden estar en riesgo de la intoxicación alimentaria porque es difícil saber cuando la comida se ha echado a perder, o son incapaces de percibir riesgos como incendios o fugas de gas.



* **Obteniendo ayuda**

El gusto y el olfato normalmente son tratados por una médica de oído, nariz, y garganta (una otorrinolaringóloga). Una médica posiblemente le dará un examen del olfato, en el cual usted olfatearía e identificaría diferentes olores. Es posible que le dará también un examen del sentido del gusto, en el cual usted probaría diferentes líquidos o sustancias aplicadas directamente a su lengua, y después los escupiría.

Un tratamiento prometedor se llama [bloqueo del ganglio estrellado](#). Es una inyección de anestesia local en un grupo de nervios en el lado del cuello. Tradicionalmente usado para tratar el dolor, este tratamiento ha tenido algo de éxito en restaurar el gusto y el olfato. No todas las personas reaccionan a él, pero para las que sí, los resultados pueden ser dramáticos. Algunos expertos también recomiendan técnicas de auto-manejo, como añadir más especias a la comida y comer alimentos con texturas diversas.

* **Recursos**

- [Un cambio en el olfato después de la infección por COVID-19: Lo que necesita saber](#) – University of Utah Health
- [Asociación española de la Anosmia](#)
- [Introducción al olfato y al gusto](#) – Manual Merck
- [Logran devolver el olfato a un pequeño grupo de pacientes con COVID persistente](#) – Radiotelevisión Española

SERIE ENTERA DE GUÍAS CON ENLACES DE RECURSOS + MÁS:

tiny.cc/e-c-p o escanee el código QR con la cámara de su teléfono.



¿PREGUNTAS? connect@s4hi.org

Esta serie fue diseñada por personas viviendo con COVID Persistente y enfermedades asociadas. Cada guía ha sido revisada por pacientes expertos y médicas. Este es un recurso informativo, no consejos médicos. Fecha de publicación: 13/12/2024.