

Información y consejos sobre la Sinusitis

¿Qué es la Sinusitis?

La sinusitis es una **inflamación** de los **senos nasales**. Estos son unas cavidades huecas dentro de los huesos de las mejillas que se encuentran alrededor y detrás de la nariz y los ojos. Su función es conducir, calentar, humedecer y filtrar el aire para que llegue a los pulmones limpio y caliente.

¿Cuáles son sus causas?

La sinusitis puede ser causada por **infecciones**, **alergias** o medicinas. En ocasiones es el resultado de cambios de temperatura, presión atmosférica o irritantes ambientales.

La causa más común son las infecciones virales (producen inflamación y atascamiento de los senos). Otras causas son:

- Alergia nasal (también llamada rinitis alérgica).
- Obstrucciones (estrechamiento de conductos de drenaje de la nariz): pólipos nasales, tumoraciones, desviaciones del tabique nasal.
- Traumatismo de la nariz.
- Fumar, bucear,...

¿Qué síntomas produce?

La sinusitis puede producir estos síntomas:

- Dolor a la presión en la cara.
- Obstrucción nasal (sensación de taponamiento).
- Moco nasal amarillo o verdoso.
- Disminución del olfato.
- Tos de predominio nocturno (más frecuente en niños).
- Fiebre, dolor dental, mal aliento.

Cuando estos síntomas duran más de 12 semanas hablamos de sinusitis crónica. Si no se trata, puede desembocar en malestar persistente o complicarse extendiéndose a zonas vecinas: huesos de la cara, ojos,...

A veces es difícil de diferenciar del "ataque de alergia" o del "resfriado".

Signo	Sinusitis	Alergia/Rinitis	Resfriado
Presión o dolor facial	Sí	A veces	A veces
Duración de la enfermedad	10 – 14 días	Variable	Menos de 10 días
Moco	*Amarillo-verdoso *Espeso	*Claro *Acuoso	Variable
Fiebre	A veces	No	A veces
Dolor de cabeza	A veces	A veces	A veces
Dolor en dientes superior	A veces	No	No
Mal aliento	A veces	No	No
Tos	A veces	A veces	Sí
Congestión nasal	Sí	A veces	Sí
Estornudos	No	A veces	Sí

¿Qué pruebas hay que hacer?

Su médico realizará el diagnóstico basándose en los síntomas y la exploración física. En algunas ocasiones puede ayudarse para esto de la realización de otras pruebas: radiografías, fibroscopia, pruebas de alergia, etc, aunque no siempre son necesarias.

¿Cuál es su tratamiento?

A. Son útiles los siguientes consejos:

- **No fume.**
- Evite el humo del tabaco. Pida a los fumadores que no lo hagan en su presencia.
- Beba mucho **agua** (hace que el moco sea menos espeso).
- Si usted tiene alergia, evite el contacto con las sustancias a las que es alérgico (polvo, pólenes,

etc.).

- Realice **vahos** con eucalipto, mentol o simplemente con agua caliente.
- **Lavados nasales** con suero fisiológico o con agua hervida a la que se añadirá un poco de sal. Puede hacerlos con una jeringuilla o con una pera de goma.
- Los descongestionantes nasales, que se venden sin receta, son útiles, pero SU USO MÁS DE TRES DÍAS PUEDE EMPEORAR LOS SÍNTOMAS. NO LOS TOME POR SU CUENTA y consulte a su médico.
- No permanezca acostado demasiadas horas al día, porque esto aumenta la congestión nasal.
- Sí usa gafas, evite que le aprieten.
- El clima húmedo es el peor, por lo que los deshumidificadores pueden ser útiles.
- También los cambios de presión pueden empeorar los síntomas (antes de una tormenta, en los viajes en avión).

B. Puede ser necesario tomar medicamentos:

- Existen medicamentos para disminuir la obstrucción nasal: descongestionantes, corticoides en aerosol nasal y antihistamínicos.
- Las personas alérgicas pueden beneficiarse de un tratamiento a largo plazo para prevenir la aparición de episodios de sinusitis.
- Si la causa de su sinusitis es una infección bacteriana será necesario un tratamiento con antibióticos.
- En algún caso, son necesarias intervenciones más agresivas: drenaje de los senos paranasales o incluso cirugía. Esta última también será útil en el caso de que la sinusitis fuese causada por desviación del tabique nasal, pólipos, etc.

Actualizada el 20/10/2003.

Autores:

Castro Dono, Pastora (*)

Cobas Otero, Begoña (*)

Rodríguez Gómez, Begoña (*)

Médicos de Familia.

C. S. Cambre, A Coruña (España).

Colaboradores:

Carvajal de la Torre, Ana (**)

Díaz Santiago, Carlos (***)

Caeiro Castelao, Jesús (****)

Médicos de Familia.

(**) C. S. Federico Tapia, A Coruña (España).

(***) C. S. Ventorrillo, A Coruña (España).

(****) C. S. Cambre, A Coruña (España).