

Cualquier persona que ha sufrido de un resfriado de cabeza grave ha experimentado el dolor y molestia de senos atascados. Además del dolor, hay también presión y goteo posnasal. Ahora imagine tener que luchar esa condición crónicamente. Eso es lo que debe soportar a diario la gente cuyos senos no se vacían correctamente.

Hola, soy la Dra. Aliza.

Sea de una infección o de alergias, si los senos no se vacían correctamente, el problema persistente de sinusitis puede desarrollar. Si es usted una de las millones de personas que sufren de esta condición y no pensaban que había ayuda, mirar "Manejar Problemas de los Senos" le animará, conocerá a pacientes que han conquistado la sinusitis, y se enterará de cuáles tratamientos funcionaron.

Narrador

Kimberly Kraus tuvo que trabajar para cada respiración por un período de cuatro años. Tenía infecciones de senos que no desaparecían.

Kimberly Kraus **Paciente**

“Estaba congestionada todos los días. Nunca podía respirar a través de mi nariz. Perdí el olfato. Estaba miserable cada día de mi vida por tres o cuatro años.”

Narrador

Los síntomas agravantes de sinusitis llevaron a Carla Orlando a un doctor. Mientras que la búsqueda de respuestas continúa, los problemas de senos de Carla parecen intensificar.

Carla Orlando **Paciente**

“Estaba teniendo dolores de cabeza por problemas de los senos muy fuertes y mucha congestión nasal. No podía respirar por un lado de mi nariz. Tenía mucho goteo posnasal.”

Narrador

Los síntomas de sinusitis de Karen Zacarias pusieron su salud a riesgo cada día que iba al trabajo. Karen pasaba mucho de sus días de trabajo enseñando a niños. Entonces cuando sus estudiantes se enfermaban, no tardaba mucho para que ella también tuviera los síntomas.

Karen Zacarias
Paciente

“Es difícil en el lugar del trabajo. Por ejemplo, solía perder el trabajo porque tendría una sinusitis severamente aguda con asma. No dormiría en toda la noche y tendría que ir al trabajo. Usted sabe como va eso, llegar una hora más tarde al trabajo.”

“Uno está muy consciente de dónde están sus cejas. Las encías duelen porque hay una presión que viene desde aquí y uno puede tener dolores de cabeza y los ojos lagrimean simplemente por la presión. Otras veces uno está bien. Se pierde el olfato. Uno entra a la casa y no puede oler si alguien está cocinando o no puede oler el perfume en su propia mano.”

Narrador

Los senos paranasales son cavidades llenas de aire en el cráneo que envuelven a los huecos de los ojos. Los médicos creen que estas cavidades llenas de aire tienen múltiples beneficios de salud.

Dr. Michael Kaliner
Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“Los senos son cavidades abiertas en el cráneo y seguramente están para sacar peso del cráneo.”

Narrador

Los senos, a diferencia de la nariz, normalmente no son colonizados por bacterias. Se mantienen libre de infección por pequeñas proyecciones como pelos llamados cilios, que limpian la mucosidad y bacterias de los senos a través de pequeñas aberturas. Pero luego de un resfrío, o una infección viral u otra causa de inflamación, estas aberturas se pueden bloquear y así permitir el crecimiento de bacterias. En cuanto las secreciones se acumulan adentro de los senos bloqueados, las bacterias pueden multiplicarse. Este crecimiento bacteriano resulta en la inflamación, hinchazón y dolor característico de sinusitis aguda.

Dr. Michael Kaliner
Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“Cuando uno respira, empieza a girar. Partículas materiales golpean la pared de la nariz, se pega a la membrana mucosa de la sábana de mucosidad que hay dentro de la nariz y luego todo lo que esté atrapado en la mucosidad regresa en un flujo constante del frente al posterior de la nariz.”

Narrador

Pacientes se quejan de dolores de cabeza en el área de los senos que a menudo se intensifican con movimientos de la cabeza. Como una serie de senos están directamente encima de la mandíbula superior, cuando esos se inflaman muchos pacientes se quejan de algo que parece ser un dolor de diente.

Tabatha Adams
Paciente

“No puede dejar que lo afecte. Si uno tiene una fiebre, igual tiene que ir al trabajo. Uno no puede perder el trabajo simplemente porque se siente mal. Uno debe levantarse aunque esté más lento que usual. Su productividad no está allí. Uno no está tan bien como siempre entonces hay que solucionar el problema.”

Narrador

Los síntomas de senos pueden ser tan severos que los pacientes deben alterar sus horarios de trabajo al igual que su vida privada. Heitzi Epstein, una abogada de 44 años, tuvo que dejar de practicar ley con una firma y sólo puede hacer proyectos limitados en su oficina de la casa. Ha tenido un número de problemas de salud y los médicos están tratando de determinar por qué ella sigue teniendo infecciones de senos.

Narrador

El ejercicio y actividades de deportes recreativos tuvieron que ser cortados casi por completo para que Karen Zacarias permaneciera saludable. Ella todavía quiere unirse a la diversión, pero debe ser en cantidades moderadas para prevenir que su sinusitis aparezca.

Karen Zacarias
Paciente

“No puedo entrar en aguas profundas. No puedo nadar como otras personas. Solía ser muy buena nadadora pero ahora debo tener cuidado al nadar. Y viajar por el aire con la presión en los oídos. Significa que debo prevenir los resfríos, la gripe, etc. Si me viene eso se puede convertir en bronquitis muy rápidamente.”

Dr. Michael Kaliner
Instituto para Asma y Alergias. Chevy Chase, Maryland

“Entre las cosas que causan tos crónica, la sinusitis causa entre 25 y 40 por ciento de los pacientes que vemos con tos crónica. La característica es que tosen con drenaje en la parte posterior de la garganta. Pero porque cuando uno se acuesta, está vaciando los senos en su garganta y también se asocia con una tos nocturna.”

Narrador

¿Entonces cómo sabe uno si una nariz corriente y una tos representan sinusitis o simplemente un resfriado fuerte? Tendremos las respuestas luego de esta propaganda.

Narrador

Pacientes a menudo se preguntan cuánto tiempo debe durar un resfriado. Es fácil creer que su resfriado simplemente está tardando en curarse. Pero si los síntomas perduran, una vez tenga algo más problemático.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“Los resfriados duran entre 5 a 7 días. Entonces si uno se resfría debería mejorarse en más o menos una semana. Digamos entonces que 10 días sean un límite máximo para un resfriado. Un resfriado que persiste más de 10 días no es un resfriado. Tiene algo que está prolongando los síntomas y eso generalmente es sinusitis.”

Narrador

La sinusitis generalmente es diagnosticada al estudiar con cuidado el historial médico del paciente, buscando síntomas que indican una inflamación de los senos. Estos síntomas incluyen tos crónica o goteo posnasal, congestión nasal, secreción nasal presente en la nariz o garganta y un sentido de estar lleno o dolor en las cavidades de los senos.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“Hacemos transluminaciones regulares, pero no en cada paciente. Tomamos una luz brillante, la ponemos en la mejilla y miramos la luz que sale del techo de la boca. El seno maxilar que es la cavidad justo debajo de mis dedos aquí está aquí y también forma el techo de la boca. Entonces cuando la luz se pone aquí, es visible en el techo de la boca en una pieza oscura.”

Narrador

Una rinoscopia es un procedimiento para examinar la parte posterior de la nariz. Este examen permite la visualización directa de las aberturas de los senos, y en la mayoría de los casos la diagnosis de sinusitis puede ser hecha directamente.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“El procedimiento es indoloro. Ponemos un anestésico, abrimos la nariz con un descongestionante y luego podemos ver bastante bien y no tenemos problemas en visualizar la mayoría de la nariz. Las personas sienten un poco de presión pero ningún dolor y en unos tres minutos me da una imagen completa de lo que está ocurriendo adentro de la nariz.”

Narrador

Las radiografías son otras herramientas para ayudar en la diagnosis de sinusitis. Un seno normal es visible en una radiografía como una cavidad llena de aire, pero un seno infectado, lleno de fluidos, aparenta turbio, dando a los doctores otra indicación de que las quejas de los pacientes pueden ser el resultado de sinusitis.

Narrador

Los CAT scans también se usan como herramientas diagnósticas para detectar el espesante de la membrana interior de los senos y confirmar la diagnosis de sinusitis.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“El CAT scan de los senos es lo que llamamos el estándar de oro. Entonces es el procedimiento diagnóstico que también comparemos todo el resto y así tiene un valor de 100 por ciento. Cuando hacemos un CAT scan es extremadamente diagnóstico. Podemos ver completamente el seno y es la única prueba que necesito. Si quiero confirmar la sinusitis, no necesito ir más allá del CAT scan.”

Narrador

Si no se trata, un caso de sinusitis agudo puede llevar a un problema repetitivo o sinusitis crónico. Eso puede ser más que irritante. Puede impactar severamente la calidad de vida. Pero simples cambios de estilos de vida pueden hacer una gran diferencia y ayudar a tratar con la sinusitis. Veremos más al regresar.

Narrador

Pacientes de sinusitis pueden sufrir con los síntomas y algún dolor por hasta diez años. Aunque sea agudo o crónico, enfrentar esta condición por más de una década puede dañar la capacidad de funcionar normalmente.

Judith Adams
Paciente

“Mi queja mayor y lo que me trajo aquí hoy son los estornudos. No tanto los estornudos, sino la nariz corriente o goteo posnasal y cuando tengo el goteo posnasal, eso entra a mi pecho, entonces tengo que atender con mucho cuidado.”

Tabatha Adams
Paciente

“Generalmente me encontraría con amigos luego del trabajo para cenar o me encontraría con ellos para almorzar, pero a la hora del almuerzo siempre tengo sueño o a la noche tengo tanto sueño que simplemente quiero ir a la cama entonces mi vida social no era lo que solía ser. Es un poco más duro y uno tiene que esforzarse un poco más. Por eso estoy aquí, para poder arreglar el problema y vivir normalmente.”

Narrador

Si los síntomas son causados por una alergia, lo apropiado podría ser evitar esos alérgenos, tratamientos con medicinas para alergias o pruebas para alergias.

Narrador

Irritantes ambientales y humo de cigarrillos también pueden inflamar las membranas de la nariz y de los senos. Dejar de fumar y evitar humo de segunda mano puede ayudar a prevenir la sinusitis en las personas sensibles.

Dr. Michael Kaliner
Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“El humo paraliza los cilios. Entonces si uno es fumador, cada vez que fuma un cigarrillo los cilios adentro de su nariz y los senos se paralizan de 20 a 30 minutos. Fumar pasivamente también daña las funciones de los cilios entonces si uno está en un ambiente con humo, sus cilios no funcionarán bien y eso reduce la capacidad de la nariz de proteger a la nariz, los senos y los pulmones de ser infectados.”

Narrador

A continuación, observaremos las diferentes formas de tratar la sinusitis crónica.

Narrador

La primera meta del tratamiento para sinusitis es bajar la hinchazón e inflamación de la membrana mucosa en la nariz y los senos. Reduciendo la hinchazón se puede lograr usando varias técnicas.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“Si tienen rinitis alérgica les daré un antihistamínico oral para reducir los estornudos y narices corrientes relacionados a las histaminas. Si tienen rinitis no alérgica o a veces si tienen rinitis alérgica uso un espray antihistamínico llamado Astelin. A menudo uso un antihistamínico oral u un espray antihistamínico nasal en conjunto con un espray nasal de esteroides y también irrigación nasal. Esas tres cosas son las maneras en que trato con la enfermedad nasal y de senos.”

Dr. Martha White

Instituto para Asma y Alergias, Washington D.C.

“Prefiero usar antihistamínicos no sedativos con mis pacientes por lo menos durante el día por los problemas con ejecución de trabajo, de escuela o de manejo. En algunos estados, ser detenidos por manejar bajo la influencia de un antihistamínico sedativo tiene las mismas implicaciones que manejar borracho.”

Narrador

Los esprays nasales se usan para reducir la inflamación y ayudar a restaurar el drenaje normal de los senos.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“Lo que preferimos usar son los esprays nasales de esteroides que funcionan en la nariz. Entonces use un espray nasal de esteroides que tiene una concentración alta en la nariz, senos y pólipos pero muy poco o ninguna cantidad entra al cuerpo y no nos preocupamos por los tipos de efectos sistémicos que tenemos cuando tomamos un esteroide oral.”

Narrador

La siguiente meta es de reducir los síntomas como la nariz corriente.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“Tratar de reducir los síntomas y principalmente eso significa reducir la congestión, limpiar los senos en la nariz y hacer desaparecer cualquier mucosidad que pueda estar impactando a la nariz para tratar de parar la picazón, los estornudos y la nariz corriente que lo acompañan. Eso generalmente envuelve una combinación de baños nasales y

soluciones que irrigan y lavan la nariz y a veces lo diseñamos para también lavar los senos.”

Narrador

Otra meta de tratamiento es eliminar la infección.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“La rutina ha sido usar un antibiótico para todos los que tienen infecciones de senos agudos. Los antibióticos funcionan de 90 a 95 por ciento del tiempo y eso es en conjunto con un descongestionante para destaponar la nariz, irrigación, un esteroide nasal y un antibiótico, casi todos los que tienen sinusitis agudo se mejoran.”

Narrador

Los tratamientos antibióticos generalmente toman de cinco a diez días y la mayoría de los pacientes mejoran cuando se los trata con las medicinas apropiadas. Los pacientes son aconsejados a tomar todos los antibióticos que se los dan y no parar de hacerlo porque los síntomas parecen desaparecer.

Karen Zacarias

Paciente

“Estamos tratando de mantenerlo lo más facil posible, con un mínimo de medicinas. Tomo descongestionantes dos veces al día, irrigaciones nasales y esteroides topicales. Eso es algo diario, esté bien o enferma. Cuando me enfermo, todo se aumenta.”

Tabatha Adams

Paciente

“Es mucha demanda dos veces al día, especialmente con lo que hago normalmente. Uno trabaja todo el día y viene a dormir y se levanta al día siguiente, entonces es un poco dificil pero lo intentaré para no tener esas fiebres que lo sacan a uno de comisión.”

Narrador

Si los tratamientos médicos no funcionan, la cirugía puede ser la única alternativa que queda.

Dr. Jack Anon

Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh

“Generalmente, la cirugía se recomienda para el paciente que tiene sinusitis crónica con síntomas persistentes de congestión nasal, drenaje nasal colorido, junto con goteo

posnasal que no ha respondido a un curso de terapia antibiótica o espray de cortisona nasal. Otras indicaciones de cirugía incluyen el paciente que tiene pólipos que bloquean la nariz y senos.”

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“Casi siempre le mando a pacientes a cirugía porque tienen pólipos que no pueden controlar. Con pacientes que tienen infecciones de senos, generalmente puedo controlarlos sin necesidad de cirugía. A través del curso de un año, tal vez mande a cinco por ciento de nuestros pacientes para procedimientos quirúrgicos porque los pólipos han regresado o no puedo achicarlos adecuadamente en forma médica.”

Narrador

La cirugía más común es la endoscopia funcional. La endoscopia da a los doctores una mejor imagen adentro de los senos. En este procedimiento, el doctor saca pequeñas cantidades de hueso o de materiales que bloquean los senos igual que la extracción de crecimientos en las membranas mucosas conocidos como pólipos.

Dr. Jack Anon

Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh

“El uso de la endoscopia con fibra óptica aumenta nuestra habilidad de ver adentro de la nariz y entonces la cirugía puede ser hecha directamente a través de la nariz en donde el área de drenaje de los senos se aproxima directamente y el bloqueo se puede sacar usando instrumentos delicados que permiten drenar mejor los senos y así aliviando al paciente de sus síntomas.”

Kimberly Kraus

Paciente

“Esperaba que la cirugía fuera mucho peor de lo que fue para mí e hizo maravillas. Puedo respirar de vuelta por mi nariz. Puedo respirar. Es maravilloso. Siempre tenía una caja de pañuelos de papel conmigo y no he tenido que sonarme la nariz. He estado magnífica.”

Narrador

Para el 95 por ciento de los pacientes que no tendrán cirugía, los tratamientos para aliviar los síntomas de sinusitis son los que se usarán de rutina a través de la vida de los pacientes. El cumplimiento del paciente con las órdenes del doctor es esencial para la salud de los senos.

Dr. Michael Kaliner

Instituto para Asma y Alergias, Chevy Chase, Maryland

“El cumplimiento del paciente siempre es un problema en todas circunstancias. Lo que sucede es que la naturaleza humana es que los pacientes están enfermos y harán cualquier cosa que uno los pida cuando están enfermos. En cuanto se sienten mejor dejan de hacer todo y luego se sorprenden cuando la enfermedad regresa. Parte de la razón que veo a pacientes regularmente es para instituir de vuelta la necesidad para tratamiento crónico o advertirles que la enfermedad regresará igual que antes si dejan de tratarse.”

Narrador

Cumplimiento demanda que los pacientes sigan el régimen de tratamiento sin importar cómo se sientan a través del año.

Heitzi Epstein **Paciente**

“Me gustaría poder respirar y hacer ejercicios y todas las cosas normales que estaba planeando hacer en este tiempo en mi vida y también me gustaría regresar al trabajo. Trabajo parte del tiempo pero quiero regresar a trabajar.”

Judith Adams **Paciente**

“En realidad no sé cómo sería si no tomara esas medidas y las medicinas que tomo porque lo hago en forma religiosa. Pero funciona y ahora sé lo mejor que me siento tomándolas que cuando antes. No iré de marcha atrás.”

Carla Orlando **Paciente**

“Paso mucho más tiempo haciendo las cosas que quiero hacer porque no estoy enferma. Ahora puedo respirar por mi nariz.”

Karen Zachariah **Paciente**

“Me solía enfermar durante los primeros dos años. Me enfermé como 180 días del año. Estaba enfermo y tosía. Ahora me enfermo diez días del año. Haría ese cambio en cualquier momento. Vale la pena.”

Narrador

Lo importante es que el doctor y el paciente deben trabajar juntos. Hay procedimientos probados que manejan la sinusitis, pero se requiere disciplina para seguir con la rutina del tratamiento, evitar alérgenos ambientales, permanecer saludable y disfrutar de la vida adentro y afuera de la casa.

