

## Consejos para pacientes con pérdida de olfato

Usted ha sido diagnosticado de una alteración en el sentido del olfato. Esta situación puede acarrear importantes consecuencias que usted debe conocer para poder evitar.



### 1) No detección de gases tóxicos o inflamables

Hay que tener especial cuidado con las fugas de gases del hogar. Debe permanecer alerta a posibles llamas, conexiones dañadas en los tubos de gas, presencia de vegetación seca cerca del paso de conductos de gas, partículas flotantes cerca de las tuberías, ruidos extraños (silbidos, siseos o rumores) cerca de una tubería o electrodoméstico. Debe realizar inspecciones periódicas y evitar el uso de estufas o fuegos de cocina con gas. Existen alarmas de gas que puede adquirir.

### 2) No detección de un posible incendio

Tenga especial cuidado en las labores domésticas que puedan ocasionar incendios como cocinar o planchar: nunca las deje desatendidas. Debería tener la cocina equipada con extintor puesto que, en caso de incendio accidental, al tener una alteración del olfato, puede no detectarlo de forma precoz.



### 3) No detección de otros olores que deberían alarmarle

Debería revisar con mayor periodicidad su automóvil, haciendo hincapié en posibles fugas de combustible y aceite. Para evitar que se le quemen los alimentos en el horno, es buena idea adquirir un reloj de cocina. Si en su trabajo hay riesgo de fuga de gases nocivos, debería intentar cambiar de puesto de trabajo o ser trasladado a algún puesto más seguro.

### 4) Consumo de alimentos en mal estado

Las personas con pérdida de olfato tienen mayor riesgo de consumir alimentos en mal estado puesto que, además de no detectar el olor rancio o pútrido, pueden asociar pérdida del sentido del gusto. Vigile estrechamente las fechas de caducidad y apunte la fecha en que los alimentos han sido abiertos, descongelados o cocinados.



### 5) No detección de malos olores en el propio cuerpo

Es muy probable que usted no detecte malos olores en su cuerpo, por lo que debe hacer más hincapié en su aseo personal que las personas que conservan el olfato. Además de la ducha diaria, es recomendable usar desodorante tras la misma y utilizar ropa limpia cada día. Si sospecha que pueda oler mal, no tenga vergüenza y pregunte a alguna persona de confianza, puesto que a veces se trata de un tema tabú del que no se suele hablar.

### 6) No detección de malos olores en la casa

Puede suceder que su casa adquiera malos olores que usted puede no detectar. Debe ser escrupuloso con la ventilación de la casa y abrir las ventanas a menudo, preferiblemente un par de veces al día. Si tiene usted mascotas a su cuidado sea escrupuloso con su limpieza y cuidados.

