El Perfil de Ocaña

PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE DE INFORMACIÓN LOCAL Y GENERAL - AÑO XVI - Nº 191 - NOVIEMBRE 2020

PLENOS DEL MES

CONTRA LA VIOLENCIA

LOS LUNES AL SOL

EL RINCÓN DEL BOTICARIO

CÓMO RECUPERAR EL OLFATO EN AQUELLOS PACIENTES AFECTADOS POR LA COVID-19

Durante las primeras semanas de la pandemia causada por el ***Sars-Cov-2***, los médicos observaron que uno de los síntomas más comunes en los pacientes resultaba ser la anosmia, la pérdida parcial o total del olfato. En otras infecciones causadas por coronavirus en vías respiratorias altas, como el resfriado común, ya se había observado este síntoma pero lo que hace diferente a la anosmia causada por el ***Sars-Cov-2*** frente a la del resfriado común es que sucede en un gran número de casos, es repentina, puede llegar a ser total o grave y aparece sin que vaya acompañada de mucosidad. Según las investigaciones más recientes, este nuevo coronavirus tiene una gran facilidad para infectar las neuronas que hay en el techo olfativo, acabando con ellas, que son las responsables de transmitir los estímulos olfativos a nuestro cerebro.

La mayoría de los pacientes recupera el olfato a las pocas semanas de pasar la infección, esto ocurre gracias a que estas neuronas olfativas se renuevan cada 30-60 días y después se desarrollan hasta recuperar el olfato totalmente.

El 75% de los pacientes afectados por la enfermedad Covid-19 sufre anosmia, el 80% recupera el olfato a las pocas semanas y el 20% no lo recupera o sufre alguna secuela, ¿qué pueden hacer estas personas para recuperarlo?

El sentido del olfato no es vital para el ser humano pero cuando se pierde afecta más de lo que pensamos en el día a día: influye en el sentido del gusto, ayuda a evocar recuerdos e incluso es importante en nuestras relaciones sociales.

El tratamiento médico actual se basa en el tratamiento con corticoides nasales y sistémicos, pero hay un escaso éxito con este tratamiento. Pero actualmente existe una alternativa, se trata de una terapia de entrenamiento olfativo. Se sabe que la regeneración de las neuronas olfativas puede ser estimulada mediante la exposición a odorantes, este es el principio fundamental de la terapia. Para llevarla acabo es necesario tener a disposición diversos aceites esenciales con diferentes olores, al menos uno de cada tipo de aroma básico para entrenar todo el espectro del bulbo olfativo, es decir: un cítrico, un floral, un herbal y uno madera (por ejemplo geranio, limón, eucalipto y clavo). El paciente deberá realizar ejercicios olfativos con varios aromas, memorizando así los olores durante al menos 3 meses, el tiempo de exposición y el numero de veces que se debe realizar cada día varía según las guías de entrenamiento.

Además sería conveniente someterse a una olfatometría antes de la terapia y después para ver si ha habido mejoría posterior al tratamiento.

Valerio Albacete de la Cruz
Farmacia Las Avenidas

KÁRATE

Hemos tenido un duro parón desde el pasado 9 de Marzo en nuestra actividad marcial, para todos los que componemos el CD Karate Ocaña.

Pero de nuevo, en el fin de semana del 7 y 8 de noviembre nuestro alumno Emiliano José Rodríguez Rico, tomaba parte en la VII edición del Campeonato de España de Karate Tradicional organizado por la Real Federación Española de Karate y D.A., en el Polideportivo Municipal de la localidad extremeña de Jaraiz de la Vera (Cáceres).

En esta séptima edición del presente Torneo Nacional, nuestro compañero además de estar seleccionado dentro de la Selección Castellano-Manchega de Karate, participaba en la modalidad de Kumite Veterano Masculino individual de 40-49 años.

No tenía en esta ocasión buenas posibilidades, dado que en su primer encuentro individual perdía (2-0) con el actual Campeón de España, en su categoría Masculino 40-49, pero éste le daría opciones de repescarse y jugar los encuentros para el Bronce, ganando a su oponente extremeño por Hantei, obteniendo una merecida medalla de Bronce, en individual, junto a su compañero Víctor GP del Gym Zeus.

En la categoría Equipos, el equipo de Kumite de nuestra regional (FCMKDA) conseguía en esta edición, asegurarse "estar en la final", y volvía a enfrentarse contra el equipo del GAMA de la F.M.K., consiguiendo ser "Subcampeones de España" en esta edición del pasado Campeonato.

Enhorabuena a nuestro alumno Emiliano, por su Plata (Equipos) y Bronce (individual), como a todos sus compañeros y técnicos de la FCMKDA, animándoles a seguir trabajando y consiguiendo cumplir sus sueños.

Nos sentimos muy orgullosos del trabajo técnico y físico realizado por Emi, y desde el Club una vez más queremos felicitar, animar y agradecer a nuestros alumnos, la excelente respuesta y entusiasmo en estas y otras actividades, donde esperamos que en próximas haya más nivel de respuesta a estas y otras iniciativas. Volvemos a la carga con más fuerza en el 2021.