

Sinusitis

(Sinusitis)

La sinusitis se refiere a la infección o inflamación de los senos paranasales. Los senos paranasales son cavidades llenas de aire que se encuentran en los pómulos, la frente, y en los huesos del cráneo entre y detrás de los ojos. Las cavidades de los senos paranasales están recubiertas por membranas mucosas. Los fluidos de los senos paranasales comúnmente drenan con facilidad por la nariz, a menos que los senos paranasales estén inflamados o infectados.

Las infecciones de los senos paranasales pueden aparecer después de resfriados, acompañar a la fiebre del heno o al asma, o ser resultado de la contaminación del aire. Aunque los adultos tienden a tener infecciones de los senos paranasales más frecuentemente que los niños, los infantes y los niños pequeños también pueden ser afectados.

Para los adultos, el síntoma más común de una infección de los senos paranasales es dolor en los pómulos, los dientes superiores, la frente, justo encima de las cejas o alrededor y detrás de los ojos. La secreción nasal de una infección de los senos paranasales, que a veces puede drenar por la parte de atrás de la garganta, es probable que sea persistentemente de color amarillo o verde. (Recuerde que no es raro tener un tipo similar de secreción por un período corto de tiempo durante un resfriado.)

En los niños, el síntoma más común de una infección de los senos paranasales es tener la nariz tapada de una forma crónica. Los otros síntomas incluyen dolor de cabeza, fiebre, dolor de garganta o tos, y moco escurriendo por la parte de atrás de la garganta, conocido como secreción nasal posterior. Los dolores de cabeza debidos a los senos paranasales frecuentemente empeoran por la tarde o cuando la persona se inclina.

Hay varias maneras de ayudar a prevenir la sinusitis. Primero que todo, si usted fuma, deje de fumar. Los fumadores tienen más probabilidad de llegar a tener sinusitis. Además, cuando usted esté resfriado, beba fluidos en abundancia, descanse mucho y suéñese la nariz suavemente.

Si usted tiene sinusitis, éstas son ocho sugerencias para que pueda tratarla en casa:

1. Tome un vaso de agua o de jugo cada hora que esté despierto.
2. Respire aire húmedo de un humidificador colocado en su habitación o de una ducha caliente, lavamanos o de una olla llena de agua caliente.
3. Use un descongestionante oral o un descongestionante nasal en rociador, pero no use productos que contengan antihistamínicos. Tampoco use un rociador nasal obtenido sin receta por más de tres días seguidos.
4. Si usted tiene un dolor de cabeza, pruebe con acetaminofén (tal como Tylenol), ibuprofén (tal como Motrin), o aspirina. (Sin embargo, nunca les dé aspirina a niños o a adolescentes menores de 20 años.)
5. Si le escurre moco por la parte de atrás de la garganta, haga gárgaras con agua tibia para prevenir un dolor de garganta.

6. Duerma por la noche con la cabeza elevada en almohadas. A veces, dormir temporalmente en una silla reclinable puede ser útil.
7. Tratar de hacer salir el moco y las bacterias de los pasajes nasales con un rociador nasal salino o con una solución casera. Mezcle media cucharadita de sal con una taza de agua tibia (a la temperatura del cuerpo). Usando una perilla, eche un chorrito de la solución suavemente en la nariz o aspirela de la palma de su mano, primero por un lado de la nariz y luego por el otro. Después, suénese la nariz suavemente. Haga esto dos a cuatro veces al día.
8. Aplíquese compresas tibias en las áreas de los senos paranasales tres o cuatro veces al día.

Debe llamar a su doctor o a su proveedor de salud si tiene síntomas leves que duren más de diez a 14 días o si empeoran con el tiempo. Usted debe llamar también si tiene dolor de los senos faciales que dure más de dos a cuatro días con el tratamiento casero; si el dolor es severo; si su cara se hincha o si su visión se pone borrosa; o si usted tiene señales de una infección bacteriana, tal como una secreción nasal amarillento-verdosa con fiebre alta o con una fiebre más baja que dure por varios días. Usted puede necesitar ser tratado con antibióticos para una infección bacteriana. Si sus síntomas persisten después de tomar un tratamiento completo de antibióticos, llame a su doctor nuevamente.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud ...

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en members.kp.org
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.

Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.