

Recuperación olfativa con Aromaterapia

Una posibilidad de entrenar nuestras nuevas neuronas olfativas

Un trauma contundente en la cara, como sucede en muchos accidentes automovilísticos, puede conducir a la pérdida del nervio olfativo ya que el lóbulo frontal del cerebro se mueve en relación con el hueso etmoides y los axones del tracto olfatorio pueden romperse, con lo cual se pierde el "camino" hacia el bulbo olfatorio.

La disfunción consiguiente es la **anosmia**, pérdida total del sentido del olfato. Luchadores profesionales a menudo experimentan anosmia debido a traumas repetidos en la cara y la cabeza.

OTRAS CAUSAS DE PERDIDA DE OLFATO

También hay causas temporales de anosmia, como las causadas por **respuestas inflamatorias** relacionados con **infecciones respiratorias** o alergias.

La anosmia también puede estar relacionada con algunos episodios leves de **depresión**. La pérdida del disfrute de la comida puede conducir a una sensación general de desesperación.

La **edad** también es un motivo para ir perdiendo la capacidad de regeneración de las neuronas olfativas. Quizás esto, da un argumento sostenible del motivo por el cual las personas mayores salan en exceso las comidas.

¿PODEMOS RECUPERAR EL OLFATO?

Ha habido varios estudios clínicos que han establecido una esperanzadora vía de tratamiento.

Thomas Hummel de la Clínica de Olor y Sabor de la Technische Universität Dresden (Alemania) en 2009, decidió probar con la siguiente selección de aceites esenciales, en 40 voluntarios anósmicos: **rosa, eucalipto, citronela, y clavo**. El **tratamiento** duró **12 semanas con una exposición de 2 veces al día**. Los resultados fueron prometedores; el 30% de los pacientes que completaron la terapia, podían oler mejor (The Laryngoscope, 119: 496-99, 2009).

Existe también un metaanálisis en relación a un entrenamiento olfativo publicado por el otorrinolaringólogo Justin Turner, Universidad de Vanderbilt (<https://doi.org/10.1002/alr.21669>). Se identificaron y revisaron sistemáticamente un total de 10 estudios con 639 pacientes. Los pacientes que recibieron entrenamiento olfativo experimentaron una mejora estadísticamente significativa en la puntuación de umbral, discriminación e identificación en comparación con los pacientes control.



Ana Requejo

PROTOCOLO DE APLICACION

El arte de oler es uno de los más exquisitos y a la vez el más cansado, puesto que nuestro olfato enseguida se satura e irrita y finalmente se vuelve insensible al olor. Por tanto, cuando se vaya a realizar una olfacción, deberíamos limitar las olfacciones a no más de seis diarias y, a ser posible, a temprana hora de la mañana, que es cuando nuestro olfato está más agudizado y despierto. Los aprendices a perfumistas comienzan su entrenamiento del olfato centrando su atención diaria en los olores que les rodean, como el olor a café por la mañana, el chocolate, el aceite..., siendo plenamente conscientes de cada matiz.

Para un tratamiento como el que planteamos podemos rebajar el entrenamiento a 2 olfacciones por la mañana; una temprano y la otra sobre las 12 de al mediodía y repetir la olfacción a media tarde, para comprobar las diferencias en nuestra capacidad olfativa y siendo bien conscientes de que es probable de que a la tarde, nuestro discernimiento sea menor.

Elementos necesarios

- Tiras olfativas para cada aceite esencial. Anotar en ella un número que represente cada aceite esencial. Impregnar cada tira, con una gota de cada aceite y tenerlo preparado minutos antes de realizar las olfacciones.
- Cuaderno y lápiz; para anotar el grado de percepción del aroma, de 0 a 10 y las sensaciones (gusta o no)
- Aceites esenciales escogidos.
- Espacio y tranquilidad.

Proceso

Se realizarán 3 olfacciones de cada uno de los aceites esenciales escogidos y de cada uno de ellos se harán las oportunas anotaciones. El proceso no debería durar más de minuto y medio por cada aceite esencial, dejando un descanso entre uno y otro de al menos 30 segundos.

- Primera olfacción: a una distancia de 5 cm más o menos de la nariz, con los ojos cerrados. Pasar una tira absorbente con el aceite esencial escogido impregnado en ella de una pasada no demasiado lenta e inspirando levemente. Dejar pasar unos segundos y recrearse en el olor.
- Segunda olfacción: manteniendo la misma distancia, volvemos a realizar una pasada, esta vez más lentamente, inspirando suavemente. De nuevo, esperar unos segundos.
- Tercera olfacción: manteniendo la misma distancia, realizar otra pasada mucho más lenta inspirando un poco más lentamente también.



Ana Requejo

En el estudio arriba mencionado, establecieron una serie de aceites esenciales pero podemos modificar esta selección teniendo en cuenta siempre, entre los escogidos; un aroma floral, otro herbáceo, un aroma procedente de una conífera y otro de una especia o raíz. También se ha de cuidar que las intensidades aromáticas vayan de menos a más. Sugerencias:

Aceites esenciales con aroma **floral: palmarosa, palo de rosa.**

Aceites esenciales con aroma **herbáceo: lemongrass, lavanda, romero qt. cineol.**

Aceites esenciales con aroma de **Conífera: abeto blanco o siberiano, pino silvestre, abeto negro.**

Aceites esenciales con aroma a de **especia o raíz: clavo, vetiver.**

Probar este protocolo no solo puede derivar en una probable recuperación olfativa, sino también redundará en un **beneficio netamente farmacológico** ya que la pérdida del olfato, solo nos priva del efecto hedónico (gusto o disgusto) de la olfacción y sus beneficios emocionales. A nuestro cerebro continúa llegando una señal eléctrica traducida de la molécula/as olfativas y a nuestros pulmones, los componentes de cada uno de los aceites esenciales que hemos oído. Habrá pues cambios fisiológicos en frecuencia cardíaca, respiración y hormonales.

La aromaterapia no es solo "perfumar" el ambiente....

ANA REQUEJO

Técnico Superior en Aromaterapia y Naturópata

Quiromasajista, Linfoterapeuta

Divulgadora - Escritora

BIBLIOGRAFIA:

- The Scientist Magazine® 13/4/20 14:47 .- Kerry Grens.- 31 de octubre de 2016
- Efficacy of olfactory training in patients with olfactory loss: a systematic review and meta-analysis <https://doi.org/10.1002/alr.21669>).
- Aceites Esenciales en Sinergia - Ana Requejo (editorial ExLibric)



Ana Requejo