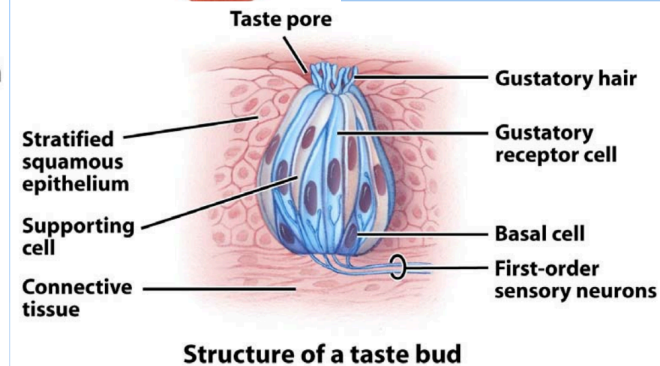
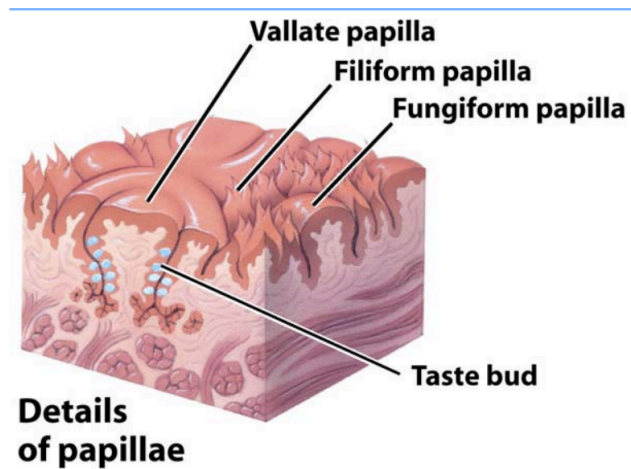
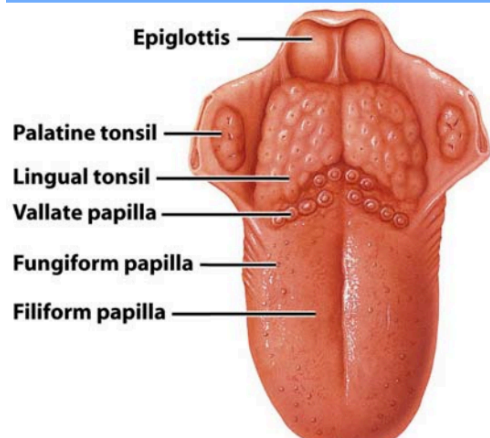


IV. PÉRDIDA DE GUSTO Y OLFATO

- Los sentidos del gusto y el olfato trabajan juntos. La mayor parte de los sabores están asociados con olores. El sentido del olfato comienza en los receptores nerviosos ubicados en la parte alta del revestimiento de la nariz.
- Tenemos alrededor de 10,000 papilas gustativas. Sus papilas gustativas perciben los sabores dulce, salado, ácido, amargo y umami. Umami es un sabor asociado con alimentos que contienen glutamato, como el condimento glutamato monosódico.
- Olfato y gusto juegan un papel importante en la seguridad y el disfrute de los alimentos. Una comida deliciosa o un aroma placentero pueden mejorar la interacción social y el disfrute de la vida. El gusto y el olfato también le permiten detectar peligros, como comida descompuesta, gases y humo.
- El número de papilas gustativas disminuye con la edad. Cada papila gustativa que queda también comienza a retraerse. La sensibilidad a las 5 sensaciones gustativas a menudo disminuye después de la edad de 60 años.
- Además, la boca produce menos saliva a medida que se envejece. Esto puede causar resequedad en la boca que puede afectar el sentido del gusto.

GUSTO

- Disminución de la sensibilidad antes en mujeres (40-45 a.) que en hombres (50-60 a.).
- Estudios controvertidos sobre si existe o no pérdida de botones gustativos en las papilas fungiformes? y caliciformes.
- Otros factores:
 - Disminución de la secreción salival
 - Disminución de la actividad amilasa salival.
 - Modificaciones de transmisión a nivel de SNC



TRASTORNOS DEL GUSTO

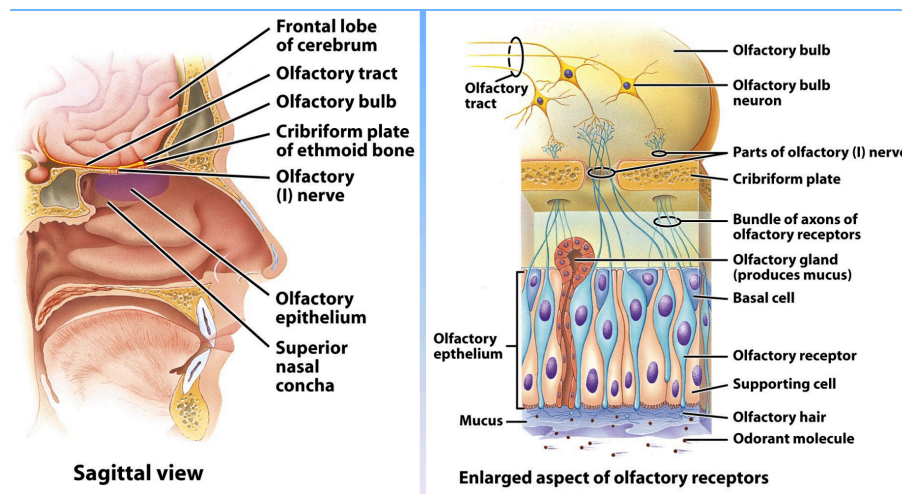
- **Disgeusia.** Es el trastorno más común, es la percepción fantasma del gusto: un sabor en la boca persistente y a menudo desagradable, a pesar de que no se tiene nada en ella.
- **Hipogeusia.** Disminución en la capacidad de notar los diferentes sabores: dulce, ácido, amargo, salado y umami.
- **Ageusia.** No se puede detectar ningún sabor. Sin embargo, la verdadera pérdida del gusto es poco común. Por lo general, lo que se tiene es una pérdida del olfato en lugar de una pérdida del gusto.

- CAUSAS MÁS COMUNES

- infecciones respiratorias y del oído medio,
- radioterapia para el cáncer de cabeza o cuello,
- exposición a ciertos productos químicos como los insecticidas, y a algunos medicamentos como ciertos antibióticos y antihistamínicos comunes, IECA, AINE
- lesiones en la cabeza,
- algunas cirugías del oído, la nariz y la garganta (como la cirugía del oído medio) o la extracción del tercer molar (la muela del juicio),
- mala higiene bucal y problemas dentales.

OLFATO

- Disminución de la capacidad olfatoria (hiposnia) que puede conducir a una pérdida completa (anosmia).
- Los cilios de las neuronas olfatorias están expuestos al ambiente externo de la cavidad nasal. Estas neuronas se recambian aproximadamente cada mes, pero con la edad se disminuye la capacidad de regeneración.
- Disminución del número de neuronas receptoras (en algunos ancianos hay una pérdida completa), de células basales y células de sostén.
- Disminución de células mitrales del bulbo olfatorio a partir de los 60 años.



TRASTORNOS DEL OLFATO

- La **hiposmia** es una reducción en la capacidad para detectar olores.
- La **anosmia** es la total incapacidad para detectar olores. En raras ocasiones, se puede nacer sin el sentido del olfato, lo que se llama anosmia congénita.
- La **parosmia** es un cambio en la percepción normal de los olores, por ejemplo, cuando se distorsiona el olor de algo familiar, o cuando algo que normalmente le agradaba de repente se vuelve desagradable.
- La **fantosmia** es la sensación de percibir un olor que en realidad no está presente.

- CAUSAS MÁS COMUNES

- envejecimiento,
- infecciones de los senos paranasales (sinusitis) y de las vías respiratorias superiores,
- fumar,
- crecimientos en las cavidades nasales (pólipos y otros), problemas dentales
- lesiones en la cabeza y alteraciones hormonales,
- exposición a ciertos productos químicos, como insecticidas y solventes,
- medicamentos, incluyendo algunos antibióticos y antihistamínicos comunes,
- la radiación para el tratamiento de los cánceres de la cabeza y el cuello,
- trastornos del SNC como la enfermedad de Parkinson o la enfermedad de Alzheimer.

PÉRDIDA de OLFACIÓN y GUSTO . Consecuencias. Relación con GRANDES SÍNDROMES GERIÁTRICOS

> [JAMA Neurol.](#) 2016 Jan;73(1):93-101. doi: 10.1001/jamaneurol.2015.2952.

Association Between Olfactory Dysfunction and Amnestic Mild Cognitive Impairment and Alzheimer Disease Dementia

Rosebud O Roberts ¹, Teresa J H Christianson ², Walter K Kremers ², Michelle M Mielke ³,
Mary M Machulda ⁴, Maria Vassilaki ³, Rabe E Alhurani ⁵, Yonas E Geda ⁶, David S Knopman ⁵,
Ronald C Petersen ¹

Review

> [J Nutr Elder.](#) 2008;27(3-4):247-65. doi: 10.1080/01639360802261862.

The chemical senses and nutrition in older adults

Claire Murphy ¹ Alteraciones nutricionales y calidad de vida.

FULL TEXT
JAMA Neurology



E

HA ROTO TODOS LOS
RÉCORDS MUNDIALES
CUATRO MOVIMIENTOS
LLEVAN SU NOMBRE. HA
ALZADO SU VOZ CONTRA
LOS ABUSOS, COLABORA
CON NIÑOS DE ACOGIDA,
ESTÁ PLANEANDO SU BODA
Y ANTEPONE SU SALUD
MENTAL A LAS MEDALLAS.
SIMONE BILES, LA MEJOR
GIMNASTA DE LA HISTORIA,
QUIERE ABRIR SU UNIVERSO
MÁS ALLÁ DEL DEPORTE.

POR CLAUDIA SÁIZ. FOTOS: JUANKR. REALIZACIÓN: OOLLE PULPITE

Ella es la favorita. Porque no hay rival que esté a su altura, a no ser que Simone Biles (Ohio, 1997) falle. Porque sube casi medio metro más que sus competidoras en los mortales. Porque sus piruetas desafían mucho más que la ley de la gravedad. Porque su técnica es exquisita. Porque su coreografía transmite complicidad, y sus cuatro diagonales, a cada cual más complicada, provocan en los espectadores algo similar a un chute de energía inexplicable. Porque disfruta cuando baila, salta y vuela. Porque, como la gran campeona que es, con 19 medallas de oro —de las 25 que ha ganado— ha cambiado y mejorado la gimnasia para siempre. «De niña, mi madre nos llevaba a su despacho para escribir en un papel nuestros objetivos a corto y largo plazo. Es una práctica que mantengo, pues esa lista me recuerda por qué hago las cosas», dice esta fuerza de la naturaleza de 142 cm de altura y 47 kilos de peso. Es pequeña, potente y tremendamente ágil. Mide cada paso, cuida sus gestos, igual que sus palabras, en especial cuando habla de los asuntos que importan, como los abusos del médico de la federación, Larry Nassar, de los que ella es una superviviente, o la necesidad de apoyar a los niños de acogida con la organización Friends of the Children, o que romperse es humano y reconocerlo te

hace más fuerte. Igual que le sucedió a ella cuando la vida le paró en seco en mitad de los Juegos Olímpicos de Tokio y encontró la entereza para exclamar al mundo que su estado mental no era el adecuado y que se retiraba. Su mensaje fue claro: «Está bien ser vulnerable. No pasa nada por sentirse emocionalmente agotada. Por frenar, ponerse en primer lugar y buscar ayuda si te cuesta salir adelante». Simone es la mejor gimnasta de la historia y una adversaria ferocísima, pero también necesita tiempo personal. Quiere planificar la boda con su novio, Jonathan Owens —defensa del equipo de fútbol americano Houston Texans—, disfrutar de su reciente independencia, de su nueva casa y de ser mejor hija, amiga y hermana. Mientras, espera con impaciencia las cenas de los domingos con su familia, continúa anorando esos objetivos, sueños y aspiraciones. Su lista es interminable. «¿Eso me ha dado tiempo a digerir lo sucedido este último año? No me da tiempo. Intentas vivirlo al momento y entenderlo. Con tu gesto contribuyes a que el debate sobre la salud mental se convirtiera en una conversación global. Y me alegra. Por fin se ha colado en las charlas diarias. Ahora que está bajo los focos, hay que aprovechar para



Top: Biles escuchando, cada día, como si fuera una cadena de cinta, las palabras de sus padres y cada día se las lleva consigo a la cama de Chicago.

no sabía cómo navegar por estas aguas, necesitaba herramientas para sobrevivir en el día a día. A veces, parece que la gimnasia es sólo lo que ocurre en el gimnasio, los resultados que obtienes en las competiciones. Yo he tenido que luchar contra la ansiedad, la presión y los problemas de salud mental a lo largo de los años. Para alcanzar una vida alegre, fuerte y flexible, tienes que cambiar tu filosofía de vida a un nivel profundo. Es un entrenamiento diario.

¿Qué te enseña ir a terapia?

Resiliencia, a tener más coraje, a decir *no*, a examinar, a reflexionar y a alzar la voz por mí misma.

¿Escuchas más y mejor?

Escucho más e ignoro más las tonterías. He afinado mi oído. Me mantengo en mi burbuja, porque tengo miedo de que no quiero que me la intoxique nadie.

¿Cómo se lucha contra la adversidad?

Dentro del deporte, y fuera de él, siempre pensando lo positivo. Desde que era una niña, he visto el vaso siempre medio lleno. Y eso es lo que me ha hecho seguir adelante incluso en los días realmente duros.

Demostraste esa actitud cuando declaraste en contra de Larry Nassar, el que fuera médico de la federación. ¿Qué te dio el valor de que dieras un paso al frente y te unieras a tus compañeros?

A medida que leía más sobre los abusos que habían si



Buscad el consejo de los ancianos, pues sus ojos han visto el rostro de los años y sus oídos escuchado las voces de la vida. No obstante sus consejos os desagraden, escuchadlos

(Jalil Gibran)