



Terapia del olfato

Entrenamiento olfativo cuando se pierde el olfato

¿Qué es la terapia del olfato?

La terapia del olfato también se llama *entrenamiento olfativo*. Consiste en oler los mismos 4 aromas todos los días. La investigación demuestra que esta terapia puede mejorar la capacidad para oler de una persona que ha perdido parte o todo el sentido del olfato.

¿Qué hay que hacer?

Compre 4 a 8 frascos pequeños de aceite esencial con aromas que le sean familiares. Pueden ser de limón, eucalipto, lavanda, clavo de olor, naranja o menta.

A continuación, siga estos pasos para el entrenamiento:

1. Realice un enjuague salino nasal con *budesonida*, el medicamento que le recetó su proveedor. (Consulte el folleto “Lavado nasal” para más detalles).
2. Abra 1 frasco de aceite esencial. Mantenga el frasco debajo de la nariz y respire suavemente durante 15 segundos.
3. Al inhalar, recuerde cómo olía ese aroma antes de perder el sentido del olfato. Concentre toda su atención en ese recuerdo olfativo.
4. Haga una pausa de 15 segundos.
5. Repita estos pasos con los otros 3 aceites esenciales.



Haga esta terapia 1 o 2 veces al día durante 3 meses. Después de 3 meses, repita el proceso utilizando 4 aromas nuevos.

Recordatorios

- Asegúrese de tener una alarma de humo que funcione. Cambie las pilas cada 6 meses.
- Si su hogar usa gas natural, instale un dispositivo que detecte **tanto** el monóxido de carbono **como** el gas explosivo.
- Asegúrese de desechar cualquier alimento que cree que puede estar malogrado.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o dudas.

UWMC Otolaryngology -
Head and Neck Surgery
Center | Box 356161
206.598.4022

Para obtener más información sobre la pérdida del olfato, visite la página en internet de ENT Health (Salud de oído, nariz y garganta) de la American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery:
www.enthealth.org/conditions/hyposmia-and-anosmia/

Smell Therapy

Olfactory training when you have smell loss

What is smell therapy?

Smell therapy is also called *olfactory training*. It involves sniffing the same 4 scents every day. Research shows that this therapy can improve a person's ability to smell when they have lost some or all of their sense of smell.

What do I need to do?

Buy 4 to 8 small bottles of essential oil with scents that are familiar to you. These may include lemon, eucalyptus, lavender, clove, orange, or peppermint.

Then, follow these steps for your therapy:

1. Do a nasal saline rinse with the *budesonide* medicine that your provider prescribed. (Please see the handout "Sinus Rinse" for details.)
2. Open 1 bottle of essential oil. Hold the bottle under your nose and breathe softly for 15 seconds.
3. When breathing in, recall how that scent smelled before you lost your sense of smell. Focus all your attention on that scent memory.
4. Take a 15-second break.
5. Repeat these steps with the other 3 essential oils.

Do this therapy 1 to 2 times a day for 3 months. After 3 months, repeat the process using 4 new scents.

Reminders

- Make sure you have a smoke alarm that works. Change the batteries every 6 months.
- If your home uses natural gas, install a device that detects both carbon monoxide **and** explosive gas.
- Make sure to throw out any food that you think might be spoiled.



Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center:
206.598.4022

To learn more about smell loss, visit the ENT Health website by the American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery:
www.enthealth.org/conditions/hyposmia-and-anosmia/