

# Problemas de olfato, gusto y nutrición después del COVID-19

## *Smell, Taste, and Nutrition Issues after COVID-19*

### **Reeducación olfativa**

La alteración del olfato y la pérdida de olfato son frecuentes después de COVID-19. La reeducación olfativa puede ayudar a la recuperación. Hay 4 aceites esenciales que se utilizan para la reeducación olfativa y que pueden ayudar en la posible recuperación del sentido del olfato. Los aceites esenciales son: rosa, citronela (cítricos o limón), eucalipto (mentol) y canela. Para llevar a cabo la reeducación olfativa, debe oler cada aceite esencial dos veces al día durante 6 semanas. Siga los siguientes pasos:

1. Ponga unas gotas del aceite esencial en un algodón y déjelo reposar durante uno o dos minutos.
2. Acerque el algodón a una pulgada de la nariz e inhale por la nariz lenta y naturalmente. Visualice lo que intenta oler, mirando una imagen o imaginándolo con los ojos cerrados.
3. Aleje la almohadilla y repita varias veces con el mismo aceite.
4. Repita este proceso con cada aceite esencial tomándose unos minutos de descanso entre cada uno de ellos.

Intente no desanimarse. Puede que al principio no huela nada, pero no se preocupe. Puede pasar algún tiempo antes de que empiece a oler algo.

### **Pérdida del sentido del gusto**

Perder el sentido del gusto puede dificultar la ingesta de alimentos, pero hay otras formas de disfrutar de la comida aparte del sabor. A continuación, se describen formas de centrarse en los alimentos que le ayudarán a disfrutar comiendo.

La textura es una parte muy importante y a menudo ignorada de la experiencia gastronómica. Por ejemplo, si su comida se compone de macarrones con queso, verdura cocida (blanda o pastosa) y carne, no hay ninguna diferencia de textura interesante. Para conseguir contrastes de textura más apetitosos, se puede añadir una ensalada crujiente con frutos secos/semillas en lugar de verduras cocidas. ¿Cómo puede incorporar diferentes texturas a su comida?

# Problemas de olfato, gusto y nutrición después del COVID-19

## *Smell, Taste, and Nutrition Issues after COVID-19*

Utilizar diferentes temperaturas es otra forma de hacer que su comida/refrigerio sea más interesante. Por ejemplo, pruebe una buena ensalada fría de pepino con un sándwich caliente de queso a la plancha. También puede ser útil mejorar el atractivo visual de la comida eligiendo alimentos y platos más coloridos. Utilizar estos otros sentidos, como el tacto y la vista, puede hacer que sea más fácil comer a pesar de tener el gusto alterado.

Utilizar especias también puede ayudar a mejorar la experiencia al comer. ¿Alguna vez probó algo picante? Piense en cómo reaccionó su cuerpo a eso. A veces, el picante puede ser perfecto para hacer más interesantes sus comidas.

### **Alimentación sana para la recuperación**

La orientación nutricional se basará en sus necesidades personales. Puede ser útil consultar a un nutricionista para determinar las áreas en las que debe centrarse. En general, una dieta sana incluye verduras, frutas, cereales integrales, grasas saludables, proteínas magras y lácteos. Beba mucha agua y limite el consumo de alcohol.

### **Cómo controlar las náuseas y los vómitos**

1. Evite cocinar o preparar alimentos con olores fuertes; si es posible, pídale a otra persona que cocine. Los alimentos fríos o a temperatura ambiente suelen ser más fáciles de comer.
2. Coma refrigerios pequeños cada dos horas: las galletas saladas, el puré de manzana y los pretzels suelen ser buenas opciones.
3. Intente crear un ambiente relajante. Por ejemplo, ponga música, arme un rompecabezas o realice otra actividad que le guste. Esto puede ayudar a distraerlo de las náuseas.