

Protocolo de reeducación olfativa

Primera reeducación olfativa

12 semanas - Olores 1-6



ANOSMIE.ORG

Association anosmie.org

(Jean-Michel Maillard - presidente de la asociación - anósmico traumático)

&

Hirac Gurden

(Director de investigación en neurociencia - CNRS - París)

Primera reeducación olfativa

12 semanas - Olores 1-6

Elaborado por la asociación '**Anosmie.org**':

Hirac GURDEN, neurobiólogo y director de investigación en neurociencias del CNRS

Jean-Michel MAILLARD, anósmico y presidente fundador de la asociación

El presente protocolo se fundamenta en numerosas publicaciones y trabajos internacionales realizados por el equipo de investigación de **Thomas Hummel**, en **Dresde** (Alemania). Estas publicaciones se pueden encontrar en la siguiente dirección: https://www.researchgate.net/profile/Thomas_Hummel. El entrenamiento olfativo consiste en dos sesiones de estimulación olfativa diarias de corta duración, utilizando de 4 a 6 olores. Los resultados obtenidos indican que alrededor de una tercera parte de los hipósmicos mejoran, desde el punto de vista de la sensibilidad olfativa, después de este entrenamiento. Por otra parte, éstos afirman haber experimentado un bienestar y una mejora en la calidad de vida.

Como base para su trabajo, **Hirac Gurden** ha tomado el protocolo del **Profesor Hummel**. Con la aprobación del mismo, **Hirac Gurden** y **Jean-Michel Maillard** lo han modificado para adaptarlo a la población general.

OBJETIVO DE ESTE PROTOCOLO

Proporcionar a todos aquellos que tengan la voluntad de comenzar un verdadero **proceso de mejora sensorial que lleva implícitos órgano nasal, cuerpo y mente**. Es necesario precisar claramente que esta reeducación no garantiza la obtención de resultados en el plano olfativo. Sin embargo, el comienzo de este proceso conducirá consecuentemente a una **reconciliación** de los hipósmicos y anósmicos con su sentido olfativo resentido o perdido e, incluso, en algunos casos, a ser capaces de encontrar algunas sensaciones olfativas. Este proceso de carácter optimista y voluntario podrá tener igualmente un impacto positivo en nuestras sensaciones durante las comidas y en la remodelación de nuestro gusto.

¿A QUIÉN SE DIRIGE ESTE PROTOCOLO?

El presente protocolo está destinado mayoritariamente a los hipósicos y a los anósicos, independientemente del origen del trastorno disósico. Es evidente que la situación de los anósicos congénitos es diferente, ya que en ese caso se trata de la ausencia de los receptores olfativos y de la disminución del volumen de bulbos olfativos. De igual forma, este protocolo posibilitaría estimular el nervio trigémino, lo cual nos permitirá publicar en un futuro un segundo protocolo específico dedicado a este fin.

Este protocolo se dirige igualmente a las personas normósicas (las cuales poseen sentido del olfato), ya que **tener una buena sensibilidad olfativa no es innato**: aunque el sentido del olfato es útil a cualquier edad, debería desarrollarse y estimularse tempranamente. Por este motivo, colocamos a los niños en primera línea de este aprendizaje. Los padres normósicos también pueden beneficiarse de esta estimulación olfativa con sus hijos. El olfato es un sentido social que demanda ser compartido.

Se recomienda a los pacientes que vayan a seguir este protocolo la realización de un **test de sensibilidad olfativa con un especialista ORL** antes y después del entrenamiento, con el fin de verificar si ha habido algún cambio en su sensibilidad. Si esto no fuera posible, la persona podría notar los primeros cambios por sí misma. La autoevaluación, al ser tan subjetiva, no sería la mejor manera de confirmar una mejora real... De igual forma, **lo verdaderamente importante es que la persona «se sienta» mejor. ¡Es lo esencial!**

DURACIÓN DEL PROTOCOLO

La duración mínima es de 12 semanas. Puede parecer largo, pero este encuentro diario con uno mismo en el que la persona se concentra en sus sensaciones es muy importante para volver a tener un mínimo de sensaciones olfativas. Aparte de las dos sesiones diarias de estimulación olfativa, que se describirán detalladamente a continuación, la utilización de difusores de aceites esenciales variados del gusto de la persona sometida al protocolo pueden aportar un enriquecimiento olfativo extra.

LA REEDUCACIÓN OLFATIVA EN CIFRAS

Este protocolo, basado en el trabajo científico, nos permite brindar a quienes lo llevan a cabo la seguridad de que este enfoque ha obtenido resultados por los equipos de investigación que lo han dirigido. Por ejemplo, en el primer artículo internacional publicado por el equipo del Dr. Hummel en 2009 en la revista científica *Laryngology*, con un protocolo de 12 semanas, el 33% de las 40 personas evaluadas recuperaron al menos una sensibilidad olfativa parcial. Un estudio griego publicado por el equipo de Constantinidis en 2013 muestra que el 67,8% de los pacientes disósicos postinfecciosos y que el 33% de los traumáticos recuperaron una función olfativa, al menos parcial, con 16 semanas de reeducación olfativa. El equipo de Hüttenbrink también demostró en 2014 que el 63% de los 24 pacientes anósicos postinfecciosos del estudio recuperaron al menos parcialmente su capacidad olfativa después de 12 semanas. Finalmente, con 24 semanas de reeducación olfativa (publicación del equipo de Hummel en 2015), esta cifra desciende a casi el 50% de las 68 personas examinadas. En todos estos estudios, los pacientes tienen un seguimiento hospitalario, aunque realizan la reeducación en sus casas y su sentido del olfato es evaluado en el hospital mediante una batería de tests o pruebas para estimar su detección, discriminación e identificación olfativas. Los grupos están formados por un número similar de hombres y mujeres.

TESTIMONIO DE JEAN-MICHEL MAILLARD

Quisiera hacer algunas consideraciones de lo que hemos llamado ‘**posible recuperación de algunas sensaciones olfativas**’ en el primer párrafo. Soy anósmico traumático desde hace 4 años y en la actualidad puedo detectar algunas señales de olor de muy débil intensidad (en relación a una persona normósmica). No sé si la causa de esto reside en la actividad de mi nervio trigémino o de algunas fibras olfativas todavía en funcionamiento.

Lo que sí es cierto es que esta mejora es el fruto de unas **enormes ganas personales de avanzar**, de un **optimismo inagotable** y de una voluntad clara de **reconciliarme con mi sentido del olfato**, ejercitándolo siempre que tengo la ocasión, **concentrándome** en hacerlo, aunque a veces **los resultados sean negativos**.

Algunos de los olores que puedo ‘detectar’ en la actualidad son:

- La cocción de los alimentos
- El pescado
- El chocolate ecológico **durante su fabricación**
- El perfum *Acqua Di Gio* de Giorgio Armani
- Los cigarrillos
- La gasolina

Por otro lado, **la identificación** de otros olores es más **complicada**, pero creo que con el tiempo iré progresando. La mayoría de los olores que formaban parte mi biblioteca olfativa desaparecieron y no volveré a tenerlos nunca. Por lo tanto, se me hace necesario reconstruir dicha biblioteca, aunque reconozca que su capacidad será siempre considerablemente menor.

EL OLFATO Y LA RESPIRACIÓN

La nariz, símbolo de nuestro sentido del olfato (presente, pero a menudo descuidada, por las personas normósmicas, y perdido total o parcialmente por las personas anósmicas e hipósmicas), tendría que ser rehabilitada. Para las personas disósmicas, sentir todos los aromas de la vida nunca volverá a tener el mismo sentido que antes, pero no hay que olvidar que **el olfato y la respiración son inseparables**. No se puede dejar de respirar y, por lo tanto, de oler. Nuestra nariz nos trae la vida, el oxígeno que alimenta nuestro cuerpo. También nos permite relajarnos. **Trabajar la respiración** con ejercicios de **sofrología**, **Feldenkrais**, **QiGong** o **Yoga** es una forma muy interesante de **reducir la ansiedad** y aumentar la concentración. Esto es cierto para todo el mundo, pero especialmente para los disósmicos. Este enfoque permite igualmente facilitar la detección y la identificación de olores.

MATERIAL

1. Aceites esenciales

- **Limón** (citrus limonum)
- **Clavo de olor** (eugenia caryophyllus)
- **Rosa** (rosa) o **Geranio rosa** (pelargonium graveolens)
- **Eucalipto** (eucalyptus globulus)

Elegir siempre aceites ecológicos para garantizar la buena calidad del producto.

Estos 4 olores han sido elegidos en los estudios de **Thomas Hummel**, basándose en la clasificación de los olores de las grandes familias establecidas por **Hans Henning**, hace ya más de un siglo.

Aconsejamos también añadir dos olores suplementarios a esta serie:

- **Menta piperita** (mentha piperita) (que favorece la estimulación del nervio trigémino, aunque el limón y el eucalipto tienen también un componente trigeminal).
- **Granos de café** (coffea arabica) (es un olor muy especial en nuestras vidas, relacionado con nuestro confort, la familia, estar a gusto).

2. Frascos, etiquetas y cuadernos

- 6 frascos de cristal opaco de **10 ml** para aceites esenciales, según los olores indicados anteriormente:
 - A razón de 1 ml cada 2 semanas, un frasco de 10 ml será suficiente para realizar las 12 semanas de este protocolo.
- 6 frascos idénticos de 100 ml, opacos, vacíos.
- Varias etiquetas con las que identificar los frascos
Agenda de seguimiento personal.
- Optimismo, ganas y voluntad de progresar ;)



3. Preparaciones

- Identificar cada frasco pegando una etiqueta en su parte inferior (ver foto). Completar la hoja en el lugar correspondiente de la agenda de seguimiento.
- Dosificar el 2% de cada aceite esencial respetando las siguientes indicaciones:
 - Dosificar el frasco con 50 ml (5 cl) de agua (se puede utilizar un vaso graduado)
 - Añadir 20 gotas de aceite esencial corresponde a 1 ml.

Es importante que los frascos sean idénticos con el fin de evitar reconocerlos fácilmente

- Los frascos deberán guardarse al resguardo del calor y de la luz.
- Con el fin de garantizar una correcta intensidad del olor, las muestras deberán renovarse cada 15 días. Esto implica una simple limpieza con agua muy caliente.



Domingo **Día nº 1**

Periodo del _____

Al _____ **+ 13 días**

- Lavar los frascos con agua caliente
- Dosificar los aceites esenciales al 2%
 - 50 ml (5 cl) de agua
 - 20 gotas de aceite (1 ml)
- Identificar cada frasco
- Rellenar el siguiente cuadro

Olores	Nº de frasco
	1
	2
	3
	4
	5
	6



DESARROLLO DEL PROTOCOLO

1. Cada día

- Realizar los siguientes ejercicios por la mañana y por la tarde (tiempo estimado: 5 minutos)
 - Por la mañana, en ayunas, antes de desayunar e incluso de haber tomado cualquier líquido caliente
 - Por la tarde, antes de cenar o incluso antes de merendar
 - Evitando, de manera general, las perturbaciones olfativas (por ejemplo, bastante antes de las comidas o del cepillado de dientes)
- Agitar cada frasco antes de proceder a los ejercicios
- Abrir sin mirar el frasco, sin girar el tapón
- Aspirar cada uno de los 6 frascos durante treinta segundos cada vez
 - Colocar cada frasco bajo la nariz, aproximadamente a unos 2 centímetros (no demasiado cerca) y realizar un barrido de derecha a izquierda (ver la foto inferior)



- Probar diferentes ritmos olfativos, respirar profundamente o respirar a pequeños tirones (rítmicamente) sin detenerse
- Es inútil inspirar de manera prolongada o repetirlo 100 veces

Es necesario buscar la tranquilidad y focalizar sobre la percepción del olor...

Esta tranquilidad es un aspecto muy psicológico del sentido del olfato: **en nuestra percepción olfativa, el estado en el que uno se encuentra influye de forma fundamental.** Es importante notar los olores sin forzar, sin tratar de reconocer el olor, dejando que vaya viniendo.

2. Orden (o seguimiento) del protocolo

Deberá disponer de una agenda de seguimiento en la que deberá anotar cierta información:

- Después de cada ejercicio deberá indicar informaciones referentes, por ejemplo, a su estado físico y a su estado de ánimo
- A continuación, conforme al test, clasificará los frascos en 3 grandes categorías:
 - Coloque a la izquierda la primera categoría, correspondiente a aquellos frascos con los que haya obtenido **con seguridad alguna sensación (++)**
 - Coloque frente a usted la segunda categoría, correspondiente a aquellos frascos con los que **haya tenido alguna duda** durante el ejercicio (+)
 - Finalmente, coloque a la derecha la tercera categoría, correspondiente a los frascos con los que no haya obtenido **ninguna sensación (-)**
- Una vez terminado el test (y no antes), podrá colocar en su lugar sus frascos y acto seguido completar las 3 columnas de su agenda de seguimiento anotando los números correspondientes
- Entonces podrás volver a oler los frascos en los que tuviste **con seguridad alguna sensación (++)**, aprender estos olores y recordarlos guardándolos en tu memoria olfativa

En el siguiente ejemplo, la persona ha indicado estar en buena forma, pero también que su orificio nasal se encuentra taponado. Los frascos nº 3 y 6 han proporcionado una sensación de certeza (++), el paciente ha tenido una duda sobre el nº 1 (+); en cambio, los frascos nº 2, 4 y 5 no le han proporcionado ninguna sensación en absoluto (-). Este test se ha realizado el día número 45.

Anotar los números de los frascos				
Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 43 mañana	1	3	2-4-5-6	/
Día 43 tarde	3	1	2-4-5-6	/
Día 44 mañana	1-6	3	2-4-5	Cansado
Día 44 tarde	1-6	3	2-4-5	/
Día 45 mañana	3-6	1	2-4-5	En buena forma orificio nasal se encuentra taponado
Día 45 tarde	1-3	6	2-4-5	/

3. Elección del medio ambiente

No deben descuidarse ni el sitio ni el ambiente en los que se llevará a cabo, al menos durante 12 semanas, este protocolo. He aquí algunas indicaciones:

- Elija un lugar:
 - Tranquilo
 - Cómodo
 - Sin luminosidad excesiva
 - Sin un olor particular, ya que el test podría verse perturbado (olor a cocina)



*Cierre los ojos y pruebe intensamente cada olor, como **Bérangère**, miembro de la asociación. Sin estrés a la hora de reconocerlo, como si fuera personalmente un momento privilegiado, de encuentro personal.*

4. Consejos prácticos

Consejo n° 1

Los 6 aceites esenciales no tienen la misma fluidez. En algunos casos la dosificación puede ser muy rápida y en otros casos puede ser necesario dar golpecitos en el frasco puesto boca abajo.



Consejo n° 2

Es importante no mezclar los tapones con los frascos. Para no mezclar los olores de cada frasco hasta el final de este protocolo, se deberá conservar su correspondiente tapón durante las 12 semanas. Si durante la renovación de los frascos no se supiera qué tapón le correspondiera, la intervención de una persona normósmica sería necesaria.

Consejo n° 3

Los aceites esenciales se pueden dosificar con la ayuda de una pipeta de plástico, pero éstas no se podrán limpiar íntegramente, por lo que es importante tener en cuenta que el riesgo de mezclar aceites podría perturbar los resultados. No se aconseja el uso de dichas pipetas.

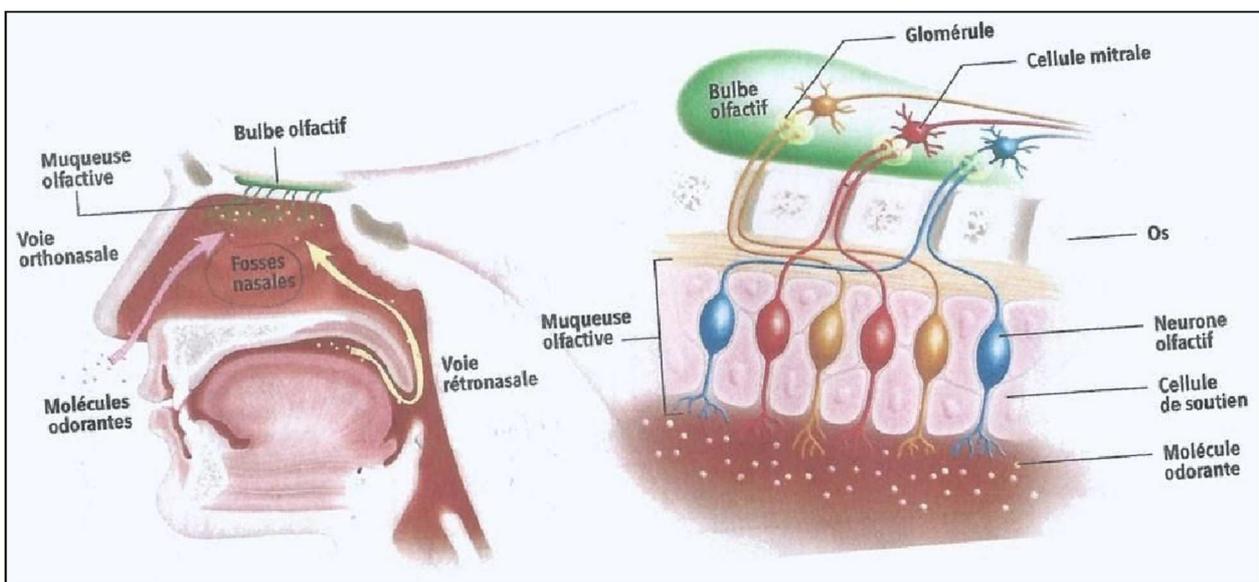
Consejo n° 4

En la siguiente foto, el frasco correspondiente al 'café' presenta un poso en sus paredes; el tapón del correspondiente a la 'rosa' muestra un color rojo en su interior. Hay muchas señales de las que tenemos que prescindir, que no tienen que influirnos y no deberemos fijarnos en ellas durante el ejercicio. Por este motivo es mejor elegir frascos opacos y tener cuidado de recolocar los tapones después de su apertura en el frasco correcto.



Consejo n° 5

Hay que tener en cuenta que cuando no olemos nada es difícil concentrarnos en el olfato. Para facilitar esta concentración, durante cada ejercicio se observará, mañana y tarde, una imagen representativa de la fragancia que recorre el sistema olfativo. De esta manera se imaginará aquello que sucede durante el ejercicio. Se puede elegir la imagen que se prefiera, teniendo cuidado de no escoger imágenes relacionadas con olores concretos (flores, alimentos, etc.).



© Schéma de la physiologie de l'olfaction : du nez au bulbe olfactif

5. Transmisión y aprovechamiento de los resultados de su protocolo

Si usted lo desea, los resultados de este protocolo se podrán o no transmitir de manera anónima a los equipos médicos y científicos que deseen consultarlos. Por otra parte, una página de su agenda de seguimiento se utilizará para obtener algunos datos sobre su perfil personal (edad, sexo, clase de problema y su antigüedad).

Estos resultados suponen un auténtico progreso para aquellos que tratan de hacer avanzar el campo de esta anomalía. Después de haber sido registrados, los datos se devolverán a la agenda de seguimiento.

6. Progresos futuros

Este primer protocolo, publicado exclusivamente sobre la reeducación olfativa, basado en trabajos internacionales de ciencias, dará lugar a progresos durante los próximos meses y años. En la página de la asociación 'Anosmie.org' se irán publicando nuevas versiones teniéndose en cuenta los puntos siguientes:

- Reconsideración de la experiencia de aquellos pacientes que hayan realizado este protocolo
- Nuevas publicaciones científicas
- Puntualizaciones o consejos por parte del cuerpo médico
- Puntualizaciones o consejos por parte de la comunidad científica

En el momento de la redacción de este primer protocolo, el equipo de **Thomas Hummel** está trabajando sobre nuevas bases que hagan progresar la educación olfativa.

7. Los 7 mandamientos de Jean-Michel sobre su protocolo de reeducación olfativa

1. Ser positivo. Este protocolo, lejos de ser una dificultad, supone una auténtica oportunidad
2. Utilizar y considerar este protocolo como un camino a recorrer, un conjunto de consejos de contenido lúdico
3. Tener el deseo de progresar, a nivel físico y mental.
4. No precipitarse, pues el estrés es negativo para el funcionamiento cerebral
5. Si los progresos no acaban de llegar, no perder la paciencia, no desanimarse
6. Proponer su realización a una persona de confianza 'normósmica' (adulto, niño)
7. Concentrarse en la respiración, escucharla

“Ante esta limitación física, muy a menudo nos hemos acostumbrado a pensar que no se puede hacer nada. Al principio de este protocolo no estaba seguro de nada y creía que no recuperaría el olfato, pero he querido intentarlo. Al cabo de algunas semanas he comprobado algunos progresos en la detección de varios olores que realmente no era capaz de captar al principio de este protocolo. La intensidad de esos olores es aún muy débil, pero experimentar algunas sensaciones en el momento de oler un frasco es un primer paso, un primer cambio alentador”.

Jean-Michel

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Es importante la dosis del 2%? ¿Los olores más concentrados permiten una mejor rehabilitación?

Respuesta de Jean-Michel Maillard: La dosis del 2% es suficiente (¡palabra de normósmico!). Incluso con esta dosis tan baja, el flujo de olor sigue siendo fuerte y suficiente para apelar al sentido del olfato.

¿Es posible reemplazar un olor por otro?

Respuesta de Sabine Quintana: Estos olores han sido determinados por equipos de investigación, así como por una especialista en aromaterapia, y responden a un posicionamiento preciso dentro del campo olfativo y no se superponen (estimulaciones adicionales). Salvo excepciones, no se recomienda apartarse o cambiar estos olores específicos sin antes habernos contactado.

¿Qué pasa si detecto algunos olores al inicio del protocolo?

Respuesta de Hiram Gurden: La repetición es importante y útil. Incluso si se detecta el olor, la rehabilitación va ganando terreno en el sentido en que los olores utilizados son complementarios en el campo olfativo y se mantiene una estimulación equilibrada de las diferentes familias de neuronas olfativas durante la sesión.

¿Por qué ocultar el número de botella?

Respuesta de Hiram Gurden: La percepción sensorial funciona en dos niveles, conectados en ambas direcciones. Primero, la etapa de detección (en nuestra nariz); segundo, una codificación, una interpretación y una identificación (en nuestro cerebro), en la que los mecanismos de memoria y las emociones son muy poderosos (todos tenemos nuestros olores favoritos y preferidos que, a menudo, están asociados con recuerdos importantes para nosotros). Si conocemos el nombre del olor antes de olerlo, la memoria y los centros emocionales se pondrán en movimiento rápida y eficazmente y enviarán una señal que influirá en la actividad de detección de la nariz y, por lo tanto, inducirá a una disminución de la atención del olfato y una posible confusión. Es mucho más interesante permitir que la nariz haga su trabajo, es decir, que las neuronas olfativas detecten el olor y que envíen el mensaje a los centros de la memoria y emocionales, que serán los que decidirán si el olor percibido es agradable para la persona y si está relacionado con un recuerdo.

Hay varios tipos de eucalipto (globulus, radiata, criptona ...), ¿cuál tomar?

Respuesta de Sabine Quintana: En este protocolo, los aceites esenciales no se utilizan por sus virtudes cerebrales, sino para permitirnos obtener olores cuya posición en el campo olfativo es muy precisa. El más común es el globulus.

¿Ser fumador puede interferir con la rehabilitación olfativa?

Respuesta de Jean-Michel Maillard: Sí, el tabaco reducirá significativamente la rehabilitación olfativa. Dejar de fumar no es fácil, pero muchos estudios han demostrado durante décadas que el tabaco tiene efectos nocivos en las personas normósicas sobre el gusto y el olfato. El alquitrán y los demás productos químicos que contiene el tabaco dañan las papilas gustativas y perturban el epitelio olfativo y, por tanto, su rehabilitación.

¿Por qué no diluir los AE en un aceite vegetal?

Respuesta de Jean-Michel Maillard: Hemos realizado pruebas con aceites vegetales inodoros (jojoba, albaricoque, aguacate), pero hemos descartado su uso porque complica tanto la implementación como la realización de este protocolo. También aumenta el coste sin obtener realmente ningún valor añadido en términos de calidad olfativa. Sin embargo, sí que es posible utilizar aceites vegetales inodoros como base.

Puedo detectar el olor a fresas, pero cuando como una fresa no puedo oler nada.

Respuesta de Hiram Gurden: Los olores que se liberan al masticar contienen moléculas ligeramente diferentes en comparación con los olores que se huelen directamente por la nariz. También pueden tener una concentración más baja. Recientemente se ha demostrado que los olores que pasan por la parte posterior de la boca para subir a la nariz son detectados un poco más por las neuronas olfatorias posteriores que anteriores. Una combinación de estos 3 elementos puede explicar este problema.

Puede leer el artículo titulado "**Le goût et l'odorat en 3 test**" disponible en el sitio web de la asociación para comprender mejor cómo funciona.

¿Por qué no utilizar las pipetas para la dosificación de los aceites esenciales?

Respuesta de Jean-Michel Maillard: El uso de pipetas es posible, pero existe el riesgo de contaminación cruzada entre los olores. Si desea utilizar estas pipetas, deben ser desechables. La dosificación directamente de la botella sigue siendo la forma más sencilla, teniendo en cuenta que algunos aceites esenciales son bastante espesos y requieren un poco más de paciencia. Además, es mejor para el planeta no usar "desechables".

¿Por qué renovar las mezclas cada 15 días?

Respuesta de Jean-Michel Maillard: Después de algunas semanas de pruebas, hemos observado (especialmente nuestros amigos normósmicos que nos ayudan) que la calidad olfativa disminuía después de 3 semanas de uso diario, por lo que la renovación se ajustó a 15 días.

¿Podemos realizar el protocolo sin anotar los resultados a diario?

Respuesta de Jean-Michel Maillard: ¡Medir es progresar! Teniendo en cuenta la duración del protocolo y la lentitud con la que se producen los cambios en el olfato, es muy importante anotar los números de los frascos durante cada ejercicio. Además, es muy motivador ver al cabo de unas semanas que el número de un frasco empieza a repetirse. Esto es una señal de progreso que no se habría podido constatar si no se hubiera registrado por escrito.

Detecto o identifico olores al inicio del protocolo, ¿debo continuarlo hasta el final?

Respuesta de Hiram Gurden: Si se distinguen todos los olores al inicio de la rehabilitación, es una buena señal, ya que usted no sería una persona anósmica, sino hipósmica. Podría intentar también diluir los aceites esenciales 10 veces, es decir, pasar del 2% al 0,2% para intentar detectarlos con menos carga olorosa. Y así sucesivamente, diluir al 0.02%, etc.

La parte que sigue está dedicada al seguimiento de su protocolo de reeducación olfativa.



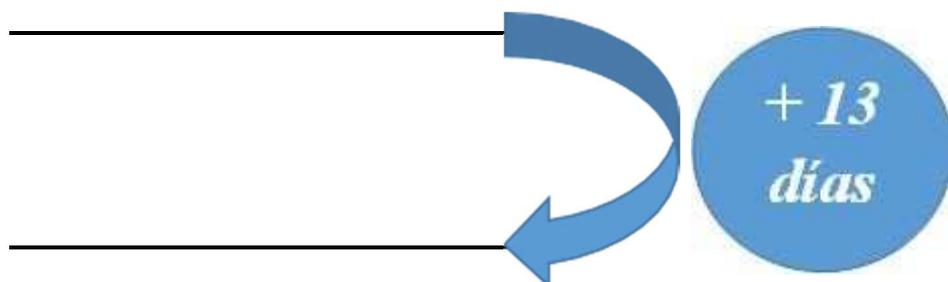
** Este pin, elegido en 2018 por los miembros de la asociación, representa simbólicamente los problemas relacionados con la olfacción.*

Domingo

Día n° 1

Período del

A1



- **Lavar los frascos con agua caliente**
- **Dosificar los aceites esenciales al 2%**
 - 50 ml (5 cl) de agua
 - 20 gotas de aceite (1 ml)
- **Identificar cada frasco**
- **Rellenar el siguiente cuadro**

Olores	N° de frasco
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 1 mañana				
Día 1 tarde				
Día 2 mañana				
Día 2 tarde				
Día 3 mañana				
Día 3 tarde				
Día 4 mañana				
Día 4 tarde				
Día 5 mañana				
Día 5 tarde				
Día 6 mañana				
Día 6 tarde				
Día 7 mañana				
Día 7 tarde				

Anotar los números de los frascos

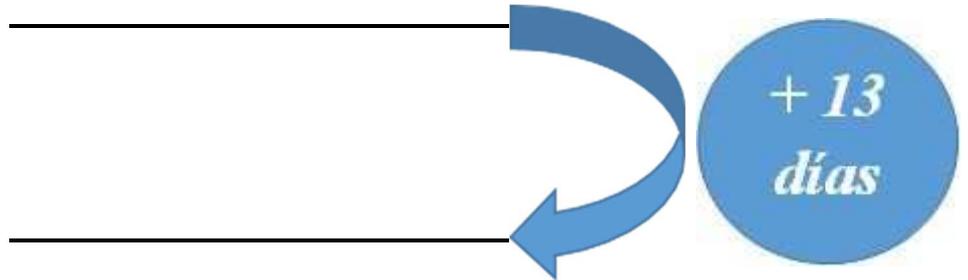
Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 8 mañana				
Día 8 tarde				
Día 9 mañana				
Día 9 tarde				
Día 10 mañana				
Día 10 tarde				
Día 11 mañana				
Día 11 tarde				
Día 12 mañana				
Día 12 tarde				
Día 13 mañana				
Día 13 tarde				
Día 14 mañana				
Día 14 tarde				

Domingo

Día n° 15

Período del

A1



- **Vaciar los frascos y aclararlos con agua caliente**
 - No quitar las etiquetas
- **Volver a copiar los aceites esenciales con sus frascos correspondientes**
 - Remítase a la página del día 1.
- **Dosificar los aceites esenciales al 2%**
 - 50 ml (5 cl) de agua + 20 gotas de aceite (1 ml)
- **Verificar que las etiquetas estén bien pegadas en los frascos**

Olores	N° de frasco
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 15 mañana				
Día 15 tarde				
Día 16 mañana				
Día 16 tarde				
Día 17 mañana				
Día 17 tarde				
Día 18 mañana				
Día 18 tarde				
Día 19 mañana				
Día 19 tarde				
Día 20 mañana				
Día 20 tarde				
Día 21 mañana				
Día 21 tarde				

Anotar los números de los frascos

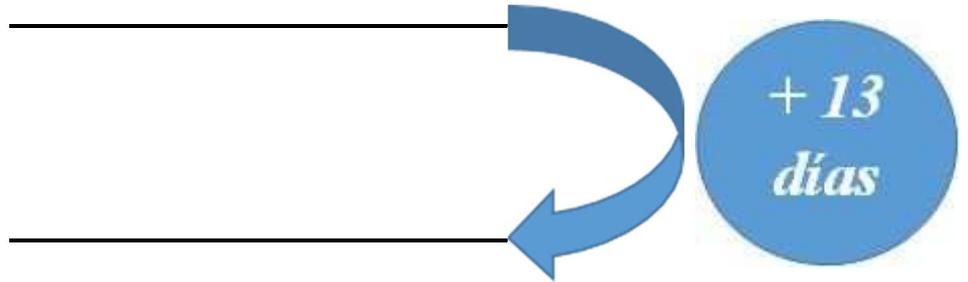
Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 22 mañana				
Día 22 tarde				
Día 23 mañana				
Día 23 tarde				
Día 24 mañana				
Día 24 tarde				
Día 25 mañana				
Día 25 tarde				
Día 26 mañana				
Día 26 tarde				
Día 27 mañana				
Día 27 tarde				
Día 28 mañana				
Día 28 tarde				

Domingo

Día n° 29

Período del

A1



- **Vaciar los frascos y aclararlos con agua caliente**
 - No quitar las etiquetas
- **Volver a copiar los aceites esenciales con sus frascos correspondientes**
 - Remítase a la página del día 1.
- **Dosificar los aceites esenciales al 2%**
 - 50 ml (5 cl) de agua + 20 gotas de aceite (1 ml)
- **Verificar que las etiquetas estén bien pegadas en los frascos**

Olores	N° de frasco
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 29 mañana				
Día 29 tarde				
Día 30 mañana				
Día 30 tarde				
Día 31 mañana				
Día 31 tarde				
Día 32 mañana				
Día 32 tarde				
Día 33 mañana				
Día 33 tarde				
Día 34 mañana				
Día 34 tarde				
Día 35 mañana				
Día 35 tarde				

Anotar los números de los frascos

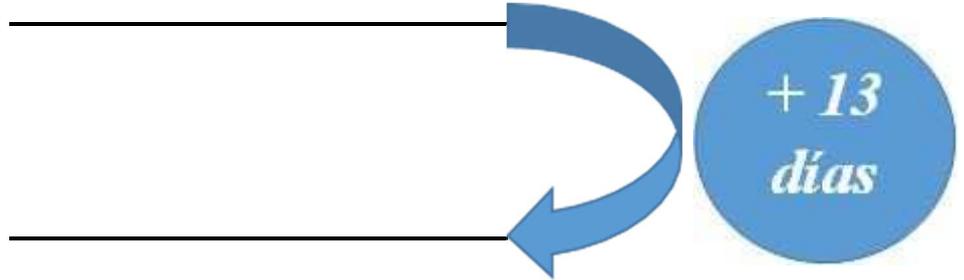
Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 36 mañana				
Día 36 tarde				
Día 37 mañana				
Día 37 tarde				
Día 38 mañana				
Día 38 tarde				
Día 39 mañana				
Día 39 tarde				
Día 40 mañana				
Día 40 tarde				
Día 41 mañana				
Día 41 tarde				
Día 42 mañana				
Día 42 tarde				

Domingo

Día n° 43

Período del

A1



- **Vaciar los frascos y aclararlos con agua caliente**
 - No quitar las etiquetas
- **Volver a copiar los aceites esenciales con sus frascos correspondientes**
 - Remítase a la página del día 1.
- **Dosificar los aceites esenciales al 2%**
 - 50 ml (5 cl) de agua + 20 gotas de aceite (1 ml)
- **Verificar que las etiquetas estén bien pegadas en los frascos**

Olores	N° de frasco
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 43 mañana				
Día 43 tarde				
Día 44 mañana				
Día 44 tarde				
Día 45 mañana				
Día 45 tarde				
Día 46 mañana				
Día 46 tarde				
Día 47 mañana				
Día 47 tarde				
Día 48 mañana				
Día 48 tarde				
Día 49 mañana				
Día 49 tarde				

Anotar los números de los frascos

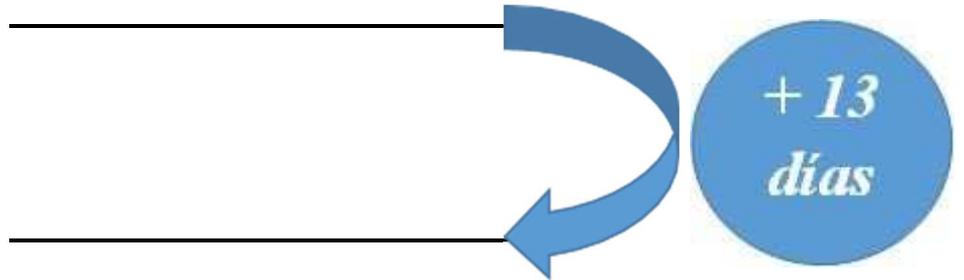
Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 50 mañana				
Día 05 tarde				
Día 51 mañana				
Día 51 tarde				
Día 52 mañana				
Día 52 tarde				
Día 53 mañana				
Día 53 tarde				
Día 54 mañana				
Día 54 tarde				
Día 55 mañana				
Día 55 tarde				
Día 56 mañana				
Día 56 tarde				

Domingo

Día n° 57

Período del

A1



- **Vaciar los frascos y aclararlos con agua caliente**
 - No quitar las etiquetas
- **Volver a copiar los aceites esenciales con sus frascos correspondientes**
 - Remítase a la página del día 1.
- **Dosificar los aceites esenciales al 2%**
 - 50 ml (5 cl) de agua + 20 gotas de aceite (1 ml)
- **Verificar que las etiquetas estén bien pegadas en los frascos**

Olores	N° de frasco
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 57 mañana				
Día 57 tarde				
Día 58 mañana				
Día 58 tarde				
Día 59 mañana				
Día 59 tarde				
Día 60 mañana				
Día 60 tarde				
Día 61 mañana				
Día 61 tarde				
Día 62 mañana				
Día 62 tarde				
Día 63 mañana				
Día 63 tarde				

Anotar los números de los frascos

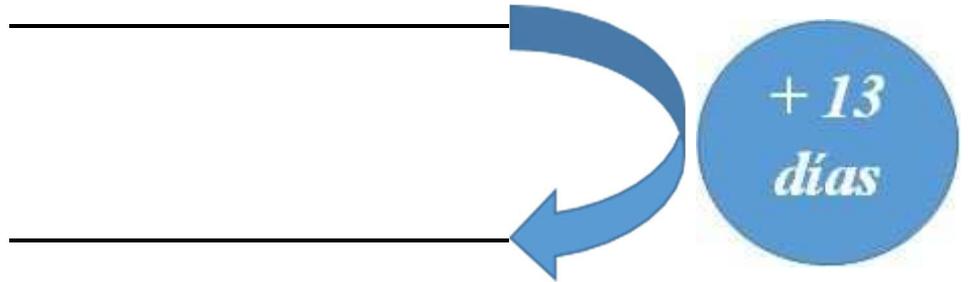
Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 64 mañana				
Día 64 tarde				
Día 65 mañana				
Día 65 tarde				
Día 66 mañana				
Día 66 tarde				
Día 67 mañana				
Día 67 tarde				
Día 68 mañana				
Día 68 tarde				
Día 69 mañana				
Día 69 tarde				
Día 70 mañana				
Día 70 tarde				

Domingo

Día n° 71

Período del

A1



- **Vaciar los frascos y aclararlos con agua caliente**
 - No quitar las etiquetas
- **Volver a copiar los aceites esenciales con sus frascos correspondientes**
 - Remítase a la página del día 1.
- **Dosificar los aceites esenciales al 2%**
 - 50 ml (5 cl) de agua + 20 gotas de aceite (1 ml)
- **Verificar que las etiquetas estén bien pegadas en los frascos**

Olores	N° de frasco
	1
	2
	3
	4
	5
	6

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 71 mañana				
Día 71 tarde				
Día 72 mañana				
Día 72 tarde				
Día 73 mañana				
Día 73 tarde				
Día 74 mañana				
Día 74 tarde				
Día 75 mañana				
Día 75 tarde				
Día 76 mañana				
Día 76 tarde				
Día 77 mañana				
Día 77 tarde				

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general (ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc...)
Día 78 mañana				
Día 78 tarde				
Día 79 mañana				
Día 79 tarde				
Día 80 mañana				
Día 80 tarde				
Día 81 mañana				
Día 81 tarde				
Día 82 mañana				
Día 82 tarde				
Día 83 mañana				
Día 83 tarde				
Día 84 mañana				
Día 84 tarde				

Le proponemos que nos haga llegar esta agenda de seguimiento de su protocolo de reeducación. Sus resultados personales serán anónimos y contribuirán al avance del conocimiento sobre esta limitación física. Esta agenda de seguimiento le será devuelta con mucha brevedad.

- Dirección de envío:

Association anosmie.org / 14 route du Printemps / 61 100 Durcet / France

- También puede enviarnos este documento por correo electrónico a la siguiente dirección: contact@anosmie.org

- Muchas gracias por indicar su dirección para la devolución de esta agenda de seguimiento:

- Información práctica:

La impresión de este documento se tiene que hacer en forma de cuadernillo, (por delante y por detrás).

Si eres sensible a nuestro enfoque y a nuestras acciones.

Si quieres apoyar a nuestra asociación

Si deseas unirte a nosotros

- *Para ser miembro o donar en línea*
- *Para recibir el pin de los trastornos del olfato*
- *Inicie sesión en www.anosmie.org*
- *Haga clic en el menú 'Adhérer / Faire un don' (Unirse / donar)*



“Nuestra vida vale aquello que nos costó en esfuerzos”. Mauriac

Sincero agradecimiento a...

Linda, mi esposa

Hirac GURDEN, director de investigación en neurociencias del CNRS - París

Sabine QUINTANA, aromaterapeuta de la asociación - Perpiñán

Robert CHHUOR, cirujano ORL perteneciente al equipo ORL Atlántico - Nantes

Traducido al español por **Jone M. LUNA** (Profesora de Antropología Social, UNED-Bergara)

Mireia MONTANER MASSANA (doctoranda en Biología, Université de Paris)

y por **Víctor ROMAN RODRIGUEZ** (doctorando en Física, Sorbonne Université)