



Hoja de información del NIDCD | **Gusto y olfato**

Trastornos del gusto

¿Son comunes los trastornos del gusto?

Muchos de nosotros damos por hecho nuestro sentido del gusto. Sin embargo, los trastornos del gusto pueden tener un efecto negativo sobre la salud y la calidad de vida. Si usted tiene un problema con el gusto, no está solo. Más de 200,000 personas visitan al médico cada año por problemas con los sentidos del gusto o del olfato. Los científicos creen que hasta un 15 por ciento de adultos podrían tener un problema del gusto o del olfato, pero muchos no buscan ayuda médica.

Los sentidos del gusto y del olfato están estrechamente relacionados. La mayoría de las personas que van al médico porque piensan que han perdido el sentido del gusto se sorprenden al saber que lo que tienen es un trastorno del olfato. Para más información, lea la hoja de información de "Trastornos del olfato" del Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (NIDCD, por sus siglas en inglés) en <https://www.nidcd.nih.gov/es/espanol/trastornos-del-olfato>.

¿Cómo funciona el sentido del gusto?

El sentido del gusto comienza con unas pequeñas moléculas que se liberan al masticar, beber o digerir los alimentos. Las moléculas estimulan unas células sensoriales especiales llamadas células gustativas. Las células gustativas se encuentran agrupadas dentro de las papilas gustativas de la lengua, el techo de la boca y a



lo largo del revestimiento de la garganta. Muchos de los pequeños bultos al tope de la lengua contienen papilas gustativas. Al nacer, tenemos alrededor de 10,000 papilas gustativas y, después de los 50 años, se puede comenzar a perderlas.

Cuando se estimulan, las células gustativas envían mensajes al cerebro a través de tres nervios especializados del gusto. Allí, se identifican los gustos específicos. Las células gustativas tienen receptores que responden al menos a una de las cinco cualidades básicas del gusto: dulce, agrio o ácido, amargo, salado y umami. El umami es el sabor medio salado del glutamato, que se encuentra en el caldo de pollo, los extractos de carne y algunos quesos. Muchas personas creen equivocadamente que las células gustativas que responden a los diferentes sabores se encuentran en diferentes regiones de la lengua. En los seres humanos, los diferentes tipos de células gustativas se encuentran dispersos por toda la lengua.



La calidad del sabor es sólo una forma de experimentar un alimento determinado. Miles de terminaciones nerviosas, especialmente en las superficies húmedas de los ojos, nariz, boca y garganta, forman parte de otro mecanismo quimiosensorial llamado “el sentido químico común”. Estas terminaciones nerviosas nos dejan sentir la frescura de la menta o el ardor e irritación de los chiles (ajíes). Otros nervios especializados dan las sensaciones de calor, frío y textura. Cuando comemos, las sensaciones de las cinco cualidades del sabor, junto con las sensaciones del sentido químico común y las sensaciones de calor, frío y textura, se combinan con el aroma de un alimento para producir una percepción del sabor. Es el sabor el que le permite saber si usted se está comiendo una pera o una manzana.

La mayoría de las personas que piensan que tienen un trastorno del gusto en realidad tienen un problema con el olfato. Cuando usted mastica la comida, ésta suelta aromas que activan el sentido del olfato por medio de un canal especial que conecta el techo de la garganta con la nariz. Si este canal está bloqueado como, por ejemplo, cuando su nariz está congestionada por un resfriado o la gripe, los olores no pueden llegar a las células sensoriales en la nariz que son estimuladas por los olores. Como resultado, disfrutamos mucho menos del sabor de la comida. Cuando no podemos oler, los alimentos tienden a parecerse desabridos y con poco o ningún sabor.

¿Cuáles son los trastornos del gusto?

El trastorno del gusto 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. Algunas personas también sienten una disminución en la capacidad de notar los diferentes sabores: dulce, ácido, amargo, salado y umami. Este trastorno se llama hipogeusia. Otras personas no pueden detectar ningún sabor, lo que se llama ageusia. 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.

En otros trastornos de los sentidos químicos, puede haber una distorsión en un olor o sabor. La disgeusia es un trastorno que da la sensación de tener persistentemente un sabor malo, salado, rancio o metálico en la boca. A veces, la disgeusia ocurre al mismo tiempo que el síndrome de la boca ardiente, un problema médico en el cual la persona experimenta una sensación dolorosa de ardor en la boca. Aunque puede afectar a cualquier persona, el síndrome de la boca ardiente es más común en las mujeres mayores y de mediana edad.

¿Qué causa los trastornos del gusto?

Algunas personas nacen con trastornos del gusto, pero la mayoría de estos trastornos se desarrollan después de una lesión o enfermedad. Entre las causas de los problemas del gusto están:

- ▶ las infecciones respiratorias y del oído medio,

- ▶ la radioterapia para el cáncer de cabeza o cuello,
- ▶ la exposición a ciertos productos químicos como los insecticidas, y a algunos medicamentos como ciertos antibióticos y antihistamínicos comunes,
- ▶ las 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),
- ▶ la mala higiene bucal y problemas dentales.

¿Cómo se diagnostican los trastornos del gusto?

Tanto los trastornos del gusto como los del olfato se diagnostican por un otorrinolaringólogo, un médico que se especializa en trastornos del oído, nariz, garganta, cabeza y cuello (ear, nose and throat doctor, ENT). El otorrinolaringólogo puede determinar qué tan grave es su trastorno del gusto midiendo la concentración más baja de un sabor que usted pueda detectar o reconocer. Él le puede pedir que compare el sabor de diferentes sustancias o que note cómo crece la intensidad de un sabor al aumentar la concentración de una sustancia.

Los científicos han desarrollado pruebas del gusto en las que el paciente responde a diferentes concentraciones químicas. Esto puede ser tan simple como una prueba de "sorber, escupir y enjuagarse" o le pueden aplicar productos químicos directamente sobre áreas específicas de la lengua.

Entre otras cosas, una evaluación completa de la pérdida de sabor incluirá un examen físico de los oídos, nariz y garganta; un examen dental con una evaluación de la higiene bucal; una revisión de la historia médica; y una prueba del gusto bajo la supervisión de un profesional de la salud.

¿Se pueden tratar los trastornos del gusto?

El diagnóstico por un otorrinolaringólogo es importante para identificar y tratar la causa principal de su trastorno.



Prepare los alimentos con una variedad de colores y texturas.

Si la causa es un medicamento determinado, suspenderlo o cambiarlo puede ayudar a eliminar el problema. (Sin embargo, no deje de tomar sus medicamentos a menos que su médico se lo indique). A menudo, al corregirse un problema médico general, se logra corregir la pérdida del gusto. Por ejemplo, las personas que pierden el sentido del gusto debido a infecciones o alergias respiratorias pueden recuperarlo cuando estos problemas se resuelven. A veces, se puede recuperar el sentido del gusto de manera espontánea. La higiene bucal adecuada es importante para recuperar el sentido del gusto y mantenerlo funcionando bien. Si su trastorno del gusto no se puede tratar con éxito, el apoyo psicológico puede ayudarle a adaptarse a vivir con este problema.

Si pierde parte o todo el sentido del gusto, hay cosas que usted puede intentar hacer para que su comida sepa mejor:

- ▶ Prepare los alimentos con una variedad de colores y texturas.
- ▶ Use hierbas aromáticas y especias picantes para agregar más sabor, pero evite agregar más azúcar o sal a los alimentos.
- ▶ Si su dieta lo permite, agregue pequeñas cantidades de queso, trocitos de tocino, mantequilla, aceite de oliva o nueces tostadas sobre los vegetales.

- ▶ Evite los platos combinados, tales como guisados o "cazuelas", que pueden esconder sabores individuales y diluir los sabores.

¿Cuán serios son los trastornos del gusto?

Los trastornos del gusto pueden debilitar o eliminar un sistema de alerta al que la mayoría de nosotros no prestamos atención cuando está funcionando bien. El gusto ayuda a detectar los alimentos o líquidos echados a perder y, para algunas personas, la presencia de ingredientes a los que son alérgicos.

La pérdida del gusto puede crear problemas graves de salud. Un sentido distorsionado del gusto puede ser un factor de riesgo para enfermedades que requieren una dieta específica, como son las enfermedades del corazón, la diabetes, los ataques al cerebro y otras más. Cuando se altera el sabor, las personas pueden cambiar sus hábitos alimenticios. Algunos pueden comer muy poco y perder peso, mientras que otros pueden comer demasiado y aumentar de peso.

Al perder el gusto, es posible que usted comience a agregar demasiada azúcar o sal a la comida para que sepa mejor. Esto puede ser un problema en las personas con ciertos problemas médicos, como la diabetes o la presión arterial alta. En los casos graves, la pérdida del gusto puede llevar a la depresión.

Si usted cree que tiene algún trastorno del gusto, hable con su médico.

¿Qué investigaciones se están llevando a cabo sobre los trastornos del gusto?

El NIDCD apoya la investigación básica y clínica de los trastornos del gusto y del olfato en sus laboratorios en Bethesda, Maryland y en las universidades y centros de investigación quimiosensoriales en todo el país. Los científicos quimiosensoriales están explorando la forma de:

- ▶ Prevenir los efectos del envejecimiento en el gusto y el olfato.
- ▶ Desarrollar nuevas pruebas de diagnóstico.
- ▶ Comprender las asociaciones entre los trastornos del gusto, y los cambios en la dieta y las preferencias alimenticias en las personas de edad avanzada o en las personas con enfermedades crónicas.
- ▶ Mejorar los métodos de tratamiento y estrategias de rehabilitación.

Algunas investigaciones quimiosensoriales recientes se centran en identificar los receptores clave expresados por las células gustativas y entender cómo estos receptores envían señales al cerebro. Además, los investigadores están trabajando para lograr un mejor entendimiento de cómo las sustancias dulces y amargas se unen a sus receptores específicos. Esta investigación es prometedora para el desarrollo de sustitutos del azúcar o de la sal que podrían ayudar a combatir la obesidad o la hipertensión, así como desarrollar bloqueadores del sabor amargo que podrían hacer que los medicamentos necesarios para salvar vidas sepan más agradable para los niños.





Las células gustativas, así como las células sensoriales que ayudan a oler, son las únicas células sensoriales en el cuerpo humano que se reemplazan periódicamente durante toda la vida. Los investigadores están explorando cómo y por qué esto sucede para ver si encuentran la manera de sustituir otras células sensoriales cuando están dañadas.

Los investigadores financiados por el NIDCD han demostrado que pequeñas variaciones en nuestro código genético pueden aumentar o disminuir la sensibilidad a los sabores dulces, lo que puede influir en nuestro deseo por lo dulce. Los científicos también están trabajando para averiguar por qué algunos medicamentos y procedimientos médicos pueden tener un efecto perjudicial en los sentidos del gusto y del olfato. Esperan desarrollar tratamientos para ayudar a restaurar el sentido del gusto a las personas que lo han perdido.

Los científicos están logrando una mejor comprensión de por qué el mismo receptor que ayuda a la lengua a detectar el sabor dulce también puede encontrarse en el intestino humano. Los científicos financiados por el NIDCD han demostrado que el receptor dulce ayuda al intestino a detectar y absorber el azúcar y a aumentar la producción de hormonas que regulan el azúcar en la sangre, incluyendo la hormona que regula la liberación de insulina. La investigación adicional puede ayudar a los científicos a desarrollar medicamentos dirigidos a los receptores del gusto del intestino para tratar la obesidad y la diabetes.



National Institute on
Deafness and Other
Communication Disorders



¿Dónde puedo obtener más información sobre los trastornos del gusto?

El NIDCD mantiene un directorio de organizaciones que ofrecen información sobre los procesos normales y los trastornos de la audición, el equilibrio, el gusto, el olfato, la voz, el habla y el lenguaje. Para hacer una búsqueda en el directorio, visite el sitio web del NIDCD en <https://www.nidcd.nih.gov/directory>. Actualmente, el directorio está disponible solamente en inglés.

Para encontrar organizaciones con información específica sobre los trastornos del gusto, haga clic en "Taste and Smell" ("gusto y olfato") en la lista de "Filter by topic" ("buscar por tema").

El NIDCD también tiene la siguiente hoja de información sobre los trastornos del gusto y del olfato:

- ▶ Trastornos del olfato
- ▶ Trastornos del gusto y del olfato—en MedlinePlus.gov

Visite el sitio web del NIDCD en <https://www.nidcd.nih.gov> para leer, imprimir o descargar las hojas de información.

Para más información, comuníquese con nosotros al:

Centro de Información del NIDCD

1 Communication Avenue

Bethesda, MD 20892-3456

Número de teléfono gratuito: (800) 241-1044

Número gratuito TTY: (800) 241-1055

Correo electrónico: nidcdinfo@nidcd.nih.gov

<https://www.nidcd.nih.gov>

 Síguenos en Twitter @NIDCD

El NIDCD apoya y lleva a cabo investigaciones científicas y capacitación de profesionales para la investigación sobre los procesos normales y los trastornos de la audición, el equilibrio, el gusto, el olfato, la voz, el habla y el lenguaje. También ofrece al público información de salud basada en descubrimientos científicos.



Trastornos del gusto

Publicación de NIH núm. 09-3231A S

Septiembre de 2013