

## Algunos consejos

Aquí tienes ayuda con algunas dificultades comunes cuando estás realizando rehabilitación del olfato:

Es fácil distraerse mientras intentas realizar la rehabilitación del olfato. Esto es normal y sucede mucho, así que no te preocupes demasiado. Si sientes que tus pensamientos son errante basta con que te digas a ti mismo que eso está bien, y que quieres volver a la idea del entrenamiento del olfato. Aprender a mantenerse enfocado es un desafío, pero debes confiar en que esto es algo que puedes hacer con la práctica. Puede que no suceda inmediatamente pero deberías mejorar con el tiempo.

Puede ser útil visualizar un limón, por ejemplo, mientras estás entrenando con olor limón. Piensa en el limón y luego dirige tu atención a la percepción que tú tienes. Pregúntate “¿cómo es esto? ¿Qué tipo de olor estoy percibiendo?” Luego encuentra la respuesta. Puede ser algo como;” Puedo oler algo, y no es como el limón. Pero es algo. Este algo es ...” e intenta encontrar formas de describírtelo a ti mismo. Usa

cualquier lenguaje que te resulte útil. Puedes intentar usar palabras como “suave” o “intenso”. Tal vez el olor podría considerarse un sonido. ¿Es una nota alta? ¿Es una nota baja? O tal experimentarlo como un color. La experiencia del olfato en cada persona es diferente. Intenta explorar el olfato de tantas formas como puedas.

La rehabilitación del olfato es un compromiso y lleva tiempo. Vas a necesitar entrenar por un mínimo de cuatro meses, dos veces al día. Piensa en ello como fisioterapia para tu nariz. El

cerebro puede reconectarse, pero es un proceso lento.

La rehabilitación del olfato y cuidar la salud de tu nariz es una de las cosas más importantes que puedes hacer por ti mismo para ayudar a tu recuperación.

¡Buena suerte!

### Contact details

E: [info@abscent.org](mailto:info@abscent.org) • W: [abscent.org](http://abscent.org)  
AbScent is a charity registered in  
England and Wales No 1183468



## Smell Training

### Una técnica terapéutica para personas con pérdida de Olfato

Si te estás recuperando por haber perdido el sentido del olfato, Aquí hay algo de ayuda.

En los reciente de estudios sobre el entrenamiento del olfato se demostró que esta técnica es “una modalidad prometedora para el tratamiento de la disfunción olfativa”. El entrenamiento del olor es de lo más beneficioso para aquellos que tienen pérdida de olfato post-infecciosa, pero también es recomendado para personas con lesiones traumáticas en la cabeza.

# abScent

## Los tres pilares del entrenamiento del olfato:

Evaluar, entrenar y tomar nota

Paso 1: averigua dónde está tu sentido del olfato hoy. Usa la autoevaluación del formulario AbScent, que puede encontrar [aquí](#). No sabrás si estás mejorando si no marcas dónde has empezado.

Paso 2: Entrena el olfato. Encontrará más información sobre esto a continuación.

Paso 3: usa la tabla para tomar nota de tus experiencias.

## Tu kit de entrenamiento para el olfato

Tendrás que juntar primero algunos materiales. Puedes hacer fácilmente tu propio kit siguiendo las instrucciones [aquí](#). También puede comprar kits a través de la tienda: <https://abscent.org/shop/kits>

## Método

- Encuentra un lugar tranquilo para sentarte. Deberás concentrarse en lo que está haciendo.
- Destapa un frasco y sosténlo cerca de su nariz. Experimenta con un olfateo corto. Concéntrate en lo que podrías estar oliendo. Intenta no distraerte. “Busca” el olor en lo que sea que estés experimentando. Intenta no juzgar. Solo estar con el olor.
- Debes entrenar con cada frasco durante 20-30 segundos. Cuando hayas terminado, cierra el frasco. Respira normalmente durante otros 30 segundos, luego pasa al siguiente frasco.

## Tomar nota

Una vez cada pocas semanas, tome notas sobre sus observaciones y regístrelas en la página opuesta, puntuación de 0 a 5.

Intensidad: 0 = no huele nada, 5 = huele tan fuerte como lo normal

Similitud: 0 = el olor es irreconocible, 5 = olor “auténtico”

Comentario: Escribe cualquier pensamiento que se te ocurra



	Fecha: (ej 1/1/19)	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Limon Intensidad	2					
Limon Similitud	0					
Limon Comentario	<i>Puedo oler algo</i>					
Rosa Intensidad	0					
Rosa Similitud	0					
Rosa Comentario	<i>No puedo oler nada</i>					
Clavo de olor Intensidad	4					
Clavo de olor Comentario	2					
Clavo de olor Comentario	<i>Realmente desagradable</i>					
Eucaliptus Intensidad	5					
Eucaliptus Similitud	1					
Eucaliptus Comentario	<i>Muy intenso</i>					
Bienestar	1					