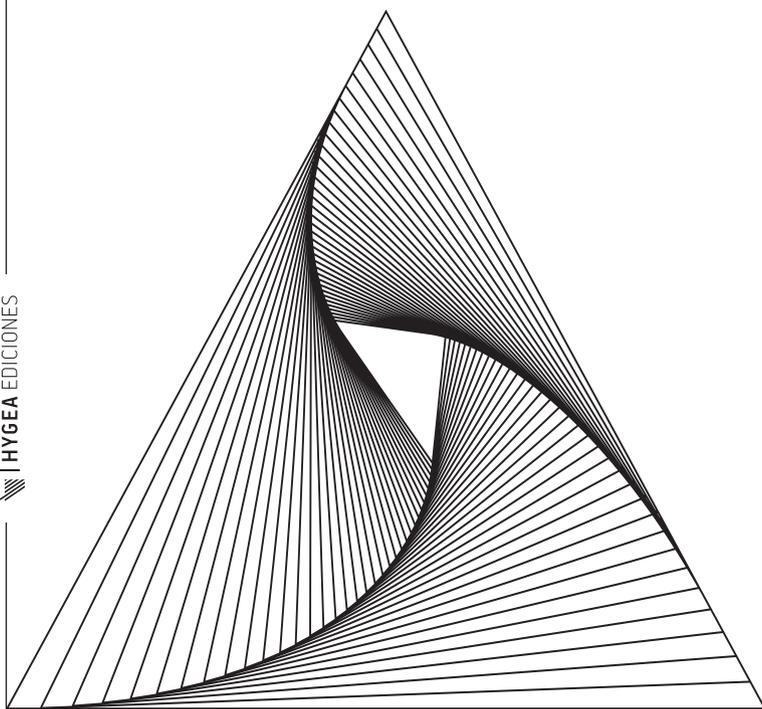


STELLA MARIS CUEVAS

# LA FASCINANTE EXPERIENCIA DE OLER

 HYGEA EDICIONES



**La fascinante experiencia de oler** / Stella Maris Cuevas. - 1a ed.  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Stella Maris Cuevas, 2021.  
90 p.; 21 x 14 cm.  
ISBN 978-987-47811-0-9

1. Medicina. 2. Otorrinolaringología. I. Título.  
CDD 617.523

### **Hygea Ediciones**

Edición al cuidado de Jorgelina Taveira.

**Diseño de tapa e interior:** Bárbara Musumeci.

**Corrección:** Karina Tzal.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamos públicos.

Las opiniones vertidas por la autora son de su exclusiva responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de Hygea Ediciones.

© Stella Maris Cuevas, 2021  
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina  
1° edición

ISBN 978-987-47811-0-9

Queda hecho el depósito que establece la ley 11723

Impreso en Argentina en noviembre de 2021.

# ÍNDICE

<b>Prólogo</b>	7
<b>01.</b> ¿Qué es el olor?	9
<b>02.</b> ¿Olemos con la nariz?	17
<b>03.</b> El olfato en los animales	23
<b>04.</b> Los olores en la Historia	31
<b>05.</b> Trabajar con el olfato	35
<b>06.</b> Los olores en nuestra vida diaria	39
<b>07.</b> Alteraciones del olfato	47
<b>08.</b> Olfato y COVID-19	57
<b>09.</b> Entrenando el olfato	63
<b>10.</b> Testimonios	69
<b>A modo de conclusión</b>	73

# PRÓLOGO

**Cuando** Stella Maris me llama para darme el privilegio de leer su libro *La fascinante experiencia de oler* y gratificarme con el pedido de escribir el prólogo, acepté de inmediato. El primer pensamiento que vino a mi mente fue no solo el del efecto devastador de esta pandemia que nos tiene en vilo desde el 2020, sino el recuerdo de la última pandemia del año 2009, causada por el virus de influenza H1N1, que no había impactado tanto en nuestras vidas, tal vez porque fue relativamente sencillo controlarla con las vacunas antigripales. Pero esta era, es y será una pandemia muy diferente, no solo por el efecto en la salud física y emocional en las personas que padecieron la infección y en todas las familias, sino también por el tipo y las características de este coronavirus.

El segundo pensamiento que tuve fue que, durante esta pandemia aún en curso, la ciencia fue generando, hora tras hora, evidencia científica, y que esta infección mostraba signos y síntomas que nunca habíamos visto con otro virus en su forma de presentación o con sus características. Una de esas formas de presentación clínica era la pérdida del olfato. Frente al relato de los pacientes, sumado a lo que leíamos en las publicaciones académicas, no teníamos claro por qué aparecía, cómo estudiarlo y que podría pasar con las personas infectadas. Cada día eran más los pacientes que relataban esta pérdida del olfato, que se asociaba también a alteraciones en el gusto. Muchos profesionales contábamos esto en ámbitos académicos y en los medios de comunicación; teníamos claro que

podía ocurrir, pero al inicio no teníamos tan claro qué iba a suceder con nuestros pacientes.

En ese momento, conocí a una profesional que llevaba muchos años estudiando y atendiendo pacientes con trastornos del olfato y del gusto; y ella empezó con generosidad, respeto y profesionalismo a enseñarnos cómo era el manejo adecuado de estos pacientes. Pero lo que no sabíamos era que la Dra. Stella Maris Cuevas introduciría también un capítulo de la medicina que no solo era la pérdida del olfato por un virus, sino que, de manera simple, clara, atractiva y sobre todo muy profesional, nos hacía conocer el mundo del olfato y el gusto.

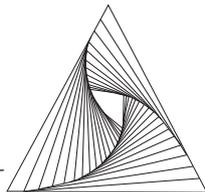
En este libro, aprenderemos desde cómo funcionan estos sentidos en nuestro cuerpo hasta un relato apasionante de la presencia de los olores en la Historia. Sabremos, por ejemplo, qué significaban los olores para las personas en la Edad Media y cómo servían para hacer diagnósticos. Conoceremos el impacto de la pérdida del olfato en la vida cotidiana y su importancia como mecanismo de alarma. Nos detendremos a reflexionar sobre la función del olfato como “guardián de nuestra memoria”. Finalmente, sabremos cómo entrenar el olfato frente a la pérdida o alteraciones de su cantidad y de su calidad.

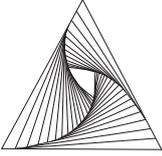
Celebro la decisión de Stella de acercarnos a este mundo con este libro tan ameno y riguroso.

**Roberto Debbag**

**01**

**¿QUÉ ES EL  
OLOR?**





Acerca de sustancias  
volátiles, adjetivos y  
recuerdos



**El olor** se define como un conjunto de elementos que representan un componente importante de la realidad y que se trasmite a través de las generaciones. Los olores están siempre presentes, pero quizás invisibilizados en el discurso y hasta en la misma profesión médica.

El olor es una reacción sensorial a sustancias que viaja por las fosas nasales, trasciende el espacio y comienza a formar parte de la vida cotidiana, la sociedad y el medioambiente. Los olores no son solo fenómenos fisiológicos, sino que incluso podríamos decir que tienen una dimensión moral: son considerados positivos o negativos, y buenos o malos.

Existe una relación entre el olor y lo que una persona siente y percibe: es complejo de definir porque confluyen factores físicos, químicos y también otros de índole subjetiva, más difíciles de comprobar. Algunos componentes importantes para su percepción son la sensibilidad olfatoria de cada persona, el entorno en el que se percibe el olor y hasta las condiciones atmosféricas.

### **El olor es material, subjetivo e instintivo: no se educa**

Emitimos olores, olemos y también nos huelen.

El lugar que ocupa el olor dentro del lenguaje no es sencillo, ya que no nos lo enseñan. Solo le otorgamos adjetivos a los olores: cuando intentamos definirlos, decimos, por ejemplo, que un olor es agradable, refrescante, envolvente, picante, hasta raro. Ese lenguaje que usamos para definirlo lo debemos construir y, de esta manera, definir también lo que nos ocurre frente a la presencia de un olor. Incluso lo relacionamos con momentos de la vida cotidiana. A diferencia de los colores, no existe un léxico unificado y global con el cual nombrarlos, solo hacemos

interpretaciones que ayudan a aclarar su existencia como un fenómeno independiente y complejo.

Es muy difícil decir cómo huele algo o asociar un olor con un nombre concreto y, más aún, poder describirlo. Dada esta dificultad para ponerle nombre a un olor, se recurre, como dijimos, a adjetivos o a ejemplos y comparaciones. La visión del mundo de los olores no es blanco o negro, hay una paleta de grises y una escala gradual, que abarca desde lo rico y agradable hasta lo hediondo y nauseabundo.

Pero, aunque nos cueste nombrarlos y describirlos, percibir olores y tener esas sensaciones resultan experiencias importantes en nuestras vidas, además del efecto que produce un olor en la vida de cada uno de nosotros.

El olor ocurre en células específicas que traducen las partículas odorantes químicas del medioambiente y del interior del cuerpo, percibidas también por otras personas. Todos tenemos un olor personal y particular, por eso decimos que nuestro olor es parte de nuestra identidad, nuestra huella. El olor personal cambia según la edad: tenemos la capacidad de reconocer el olor de los bebés, los adolescentes y los adultos mayores.

La importancia de definir los olores es tal que permitió dejar de lado prejuicios sociales y mitos presentes en el siglo XX. Hasta ese momento, el olor de una persona podía ser motivo de discriminación y odio por cuestiones étnicas, intelectuales, religiosas y sociales. El olor asociado a las actividades de la clase trabajadora refleja, para ciertas personas, ignorancia, pereza y hasta falta de honestidad, convicción que produjo mucho daño y discriminación.

La evaluación de la percepción de los olores que se realiza en un individuo permite examinar el funcionamiento de los hemisferios cerebrales, puesto que cuando el olor es agradable se activa el hemisferio cerebral derecho y,

cuando es desagradable, se activa el hemisferio cerebral izquierdo.

### **La importancia del olfato**

El sentido del olfato es reconocido desde el origen del hombre en la Tierra hace ya unos cuatro mil millones de años. Al desplazarse en una posición cuadrúpeda, el hombre primitivo olía todo lo que estaba a su alrededor, porque la nariz estaba muy cerca del suelo. Con el tiempo, y gracias a la adquisición de la bipedestación, el hombre se incorporó y comenzó a desplazarse sobre sus piernas, adoptando una postura diferente. Al estar erguido, sus genitales quedaron al descubierto y surgió el pudor y la necesidad de protección. Esta evolución desvalorizó las sensaciones olfatorias, dado que la nariz se alejó de la tierra y comenzaron a predominar los estímulos físicos (visuales y auditivos), que prevalecieron en detrimento del olfato. A pesar de su gran importancia, el olfato comenzó a quedar marginado, y lentamente fue desacreditado. Incluso se lo ha llamado “el sentido mudo”.

Cómo será que ni siquiera hay una palabra no médica para nombrar a quienes no tiene olfato. Los individuos con pérdida de la vista se conocen como no videntes o ciegos, los que no oyen son hipoacúsicos o sordos, pero quienes no huelen son anósmicos, no existe otro término para nombrarlos.

En términos de conductas instintivas, el olfato iguala a los animales y los humanos. A pesar de esta relevancia en el comportamiento instintivo, los demás sentidos se consideran prevalentes y, como dijimos, el olfato queda relegado.

Según Proust, cuanto más primitivo es el hombre, más huele (su olfato es más potente, desprende un olor más intenso y menos piensa). Esto lo distingue del hombre civilizado, que piensa más y huele menos.

Desde la antigüedad, el ser humano ha sido capaz de reconocer desde los olores más desagradables hasta los más sublimes. El olfato es un sentido esencial para la supervivencia. Es el sentido que posee la vía más directa, el primero en reconocer las sensaciones y el que más perdura en nuestra memoria. Actúa como un sistema de alarma ante distintas situaciones y permite advertir el peligro como, por ejemplo, la presencia de gas o humo.

El olfato actúa entonces como un sensor de sustancias químicas capaz de analizar productos durante la vida cotidiana, sin la necesidad de escrutar esas moléculas químicas a través de procedimientos complejos.

La sensibilidad olfatoria de cada individuo depende de la edad y el género. Por ejemplo, las mujeres tienen un sentido del olfato más agudo que los hombres en casi todos los aspectos. Aunque su causa aún está sujeta a discusión y debate, es probable que intervenga el efecto de las hormonas femeninas y la mayor atención al entorno, dado que los olores representan esas señales sociales que percibimos. En consecuencia, cuando este sentido tan complejo sufre un daño por algún motivo, las mujeres resultan más afectadas.

El olfato es uno de los sentidos que puede evocar con mayor intensidad los recuerdos personales. Solemos asociar los olores desagradables con sensaciones negativas, que perduran en el tiempo, y cuyo impacto es mayor que el de los olores agradables asociados con sensaciones positivas, lo que demuestra su influencia sobre la vida del individuo.

Todos los sentidos permiten comunicarse con el entorno. La vista reconoce gestos, formas, volúmenes, distancias y colores, entre otras cualidades. El tacto distingue diferentes temperaturas y texturas. En principio, el gusto nos permite reconocer los sabores dulces, salados, ácidos,

amargos y umami. En cambio, el olfato no solo diferencia los olores, sino que los clasifica y los almacena, y nos alerta sobre peligros inminentes, sino que, además, nos permite evocar recuerdos.

Al hablar del sentido del olfato, le daremos su justa importancia a un sentido que se conoce desde hace años pero que fue relegado. A pesar de ser complejo, maravilloso e impactante en el ser humano, el sentido del olfato sin duda no recibió la atención que merecía, aunque actualmente esto está cambiando. Tras el inicio de la pandemia de COVID-19, este sentido cada vez adquiere mayor relevancia y el público en general muestra mayor interés por conocerlo.

Richard Axel (1946) es un científico estadounidense que ha trabajado arduamente junto a Linda Buck (1947) para estudiar la complejidad del olfato, con el objetivo de entender el proceso olfatorio a partir de los genes del olfato, además de su función y la relación entre el olfato y el cerebro. Poco a poco analizaron el proceso de incorporación, identificación, clasificación y combinación de los olores para identificar las sustancias odorantes y determinar la importancia de los genes en el sentido del olfato. Los resultados fueron sorprendentes porque muestran esa enorme complejidad. Sus primeros estudios iniciados en 1965 indicaron que las neuronas sensitivas son activadas por diferentes sustancias odorantes. Quince años más tarde, se comprendió la manera en que se transmiten las señales a través de las estructuras anatómicas y se descubrió la proteína G, se describió la primera familia de proteínas transmembrana y, a partir de entonces, se determinó que aproximadamente el 3% del genoma humano (alrededor de 30 000 genes) participan en el sentido del olfato. Axel y Buck recibieron el Premio Nobel de Medicina en 2004 por

descubrir una gran familia de genes acoplados a esta proteína G, importantes para la codificación de los receptores del olfato.

El verdadero valor de este sentido se reconoce cuando se pierde, y debe destacarse su integración multisensorial, dado que el olfato genera el 80% del sabor. Entonces se debe dejar claro que el sentido del gusto se forma a través de la interacción de al menos tres canales sensitivos:

1. Sabor.
2. Olor.
3. Sistema trigeminal.

Además, es importante recordar que este sentido tan complejo tiene implicancias emocionales muy importantes que deben ser consideradas. El sentido del olfato es más que un simple receptor de olores; en realidad, es un activador de otros sistemas neurales.

El sentido del olfato es el encargado de detectar y procesar los olores y la función general del olfato es informarnos sobre potenciales riesgos, ayudarnos a disfrutar de la vida, proporcionarnos información sobre el mundo que nos rodea, advertirnos sobre una comida que no es saludable e incluso ayudarnos a elegir una pareja.