

	<b>Spanish / Español</b>
<p><b>Long COVID: Loss of smell or taste</b></p> <p>After having coronavirus (COVID-19), you may still have a loss of, or change in, sense of smell or taste. It can take time for your sense of smell or taste to recover. You may find that foods smell or taste differently after having coronavirus. Food may taste bland, salty, sweet or metallic. These changes don't usually last long, but they can affect your appetite and how much you eat. For a very small number of people, your change of sense of smell or taste may be more long-term.</p>	<p><b>Covid persistente: Pérdida del sentido del olfato o del gusto</b></p> <p>Tras haber padecido el coronavirus (COVID-19), puede seguir teniendo una pérdida o cambio, del sentido del olfato o del gusto. La recuperación de su sentido del olfato o del gusto puede llevar tiempo. Tras haber tenido el coronavirus puede que el olor o el sabor de los alimentos sea diferente. La comida puede tener un sabor insípido, salado, dulce o metálico. Estos cambios no suelen perdurar mucho, pero pueden afectar a su apetito y la cantidad de alimentos que ingiere. Para un número muy reducido de personas, el cambio en el sentido del olfato o del gusto puede ser más a largo plazo.</p>
<p><b>What you can do to help</b></p> <p>It's important not to compare yourself to others. Everyone's recovery is different.</p>	<p><b>Qué puede hacer para ayudar</b></p> <p>Es importante que no se compare con otras personas. La recuperación de cada persona es diferente.</p>

You may only be able to smell or taste a little, or you may find certain smells or tastes unpleasant. You may experience a bad smell all the time – for example smelling smoke or petrol.

Do

- learn about your condition from trustworthy sources
- eat cool or room temperature foods
- take small mouthfuls – don't give up too quickly as you may get used to the taste
- try bland foods like rice, boiled potatoes and pasta
- try flavours that appeal to you
- keep trying things – what you like can change from week to week
- keep your mouth clean and healthy by brushing your teeth morning and evening
- rinse your mouth with water if it feels dry or uncomfortable
- make sure you eat enough protein like beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins
- try adding strong flavours or spices to help with taste – though don't add too much sugar or salt

Quizás usted solo pueda oler o saborear un poco, o puede que algunos olores o sabores le resulten desagradables. Puede experimentar un mal olor todo el tiempo, por ejemplo, a humo o gasolina.

Debe:

- informarse sobre su afección a través de fuentes fiables
- comer alimentos fríos o a temperatura ambiente
- ingerir pequeños trozos (no desista demasiado rápido, ya que puede acostumbrarse al sabor)
- probar alimentos blandos como arroz, patatas cocidas y pasta
- probar sabores que le atraigan
- seguir probando alimentos (lo que le gusta puede cambiar de una semana a otra)
- mantener su boca limpia y sana cepillándose los dientes por la mañana y por la noche
- enjuagar su boca con agua si la nota seca o le incomoda
- asegurarse de que come suficientes proteínas, como las procedentes de judías, legumbres, pescado, huevos, carne y otros alimentos proteicos

<p>Read about the recommended daily intake of <a href="#">sugar</a> and <a href="#">salt</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• intentar añadir sabores fuertes o especiados para reforzar el sabor, pero no añada demasiado azúcar o sal</li> </ul> <p>Lea acerca de la ingesta diaria recomendada de <a href="#">azúcar</a> y <a href="#">sal</a></p>
<p><b>Try smell training</b></p> <p>Losing smell may have practical safety concerns – for example gas, smoke, out of date food and poor ventilation. If you don't have a sense of smell, it's important to be aware of these. You might want to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• visually check your cooker is off</li> <li>• make sure you have a working smoke alarm</li> <li>• check expiry dates on food</li> </ul> <p><a href="#">Read further information about loss of, or change in, sense of smell</a></p>	<p><b>Intente entrenar su olfato</b></p> <p>La pérdida del olfato puede ocasionar problemas prácticos de seguridad, por ejemplo, gas, humo, alimentos caducados y ventilación deficiente. Si ha perdido el sentido del olfato es importante que sea consciente de ello. Quizás quiera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• comprobar que su cocina está apagada</li> <li>• asegurarse de que funciona su detector de humo</li> <li>• comprobar las fechas de caducidad de los alimentos</li> </ul> <p><a href="#">Lea más Información acerca de la pérdida o cambio de su sentido del olfato</a></p>
<p><b>Speak to your GP practice if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• your symptoms are not improving</li> <li>• your symptoms are affecting your day to day life</li> <li>• you're worried about your symptoms</li> </ul>	<p><b>Hable con su GP practice si:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sus síntomas no mejoran</li> <li>• sus síntomas afectan a su vida cotidiana</li> <li>• le preocupan sus síntomas</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• you also have other nasal symptoms like blocked nose</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• si presenta otros síntomas nasales como congestión nasal</li></ul>
For more information in Spanish go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish">www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</a>	Para más información en español vaya a <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish">www.nhsinform.scot/translations/languages/spanish</a>
January 2022	Enero de 2022