

# Rinitis Alérgica

## (Allergic Rhinitis)

---

### PUNTOS CLAVE

- La rinitis alérgica es un tipo de reacción alérgica que causa síntomas en la nariz, los oídos, la garganta, el pecho y los ojos.
  - Algunos síntomas son tan leves que no requieren tratamiento. Para tratar sus síntomas se pueden usar cambios en el estilo de vida y medicamentos incluyendo descongestionantes, antihistamínicos, esteroides, aerosoles nasales y gotas para la nariz.
  - Cumpla con todo el plan de tratamiento recetado por su profesional médico. Asegúrese de saber cuándo debe regresar a revisión. No deje de acudir a todas las citas con el profesional médico o para realizar pruebas.
- 

### ¿Qué es la rinitis alérgica?

Una alergia es una reacción de su cuerpo a una sustancia que normalmente es inofensiva. Con las alergias, su cuerpo ve a la sustancia como si fuera dañina o extraña y su sistema inmunológico reacciona a la sustancia. Las sustancias que pueden causar una reacción alérgica se llaman alérgenos.

La rinitis alérgica es un tipo de reacción alérgica que causa síntomas en la nariz, los oídos, la garganta, el pecho y los ojos. Algunos alérgenos están presentes solamente durante algunas estaciones del año, como el polen proveniente de las malezas, pastos y árboles. Estos alérgenos entran en el aire y causan un tipo de rinitis alérgica llamada fiebre del heno. Otros alérgenos, como los ácaros en el polvo del hogar o la caspa de animales, causan síntomas todo el año.

### ¿Cuál es la causa?

El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra bacterias, virus y otras sustancias extrañas. Antes de que pueda tener una reacción ante una determinada sustancia, primero su sistema inmunológico debe estar sensibilizado frente a esta sustancia específica. Por lo general, esto significa que su cuerpo debe haber estado expuesto a la sustancia por lo menos una vez con anterioridad. Una vez que sea sensible a ella, su cuerpo reaccionará cada vez que tenga contacto con la sustancia.

Las sustancias que causan rinitis alérgica con más frecuencia son:

- El polen en el aire producido por pastos, malezas y árboles
- Mohos
- Ácaros (insectos) en el polvo de la casa
- La caspa de animales (escamas secas de piel)

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de la rinitis alérgica pueden ocurrir todo el año o justo durante ciertas temporadas del año, dependiendo de las alergias que tenga. Los síntomas comunes son:

- Estornudos
- Nariz tapada o goteo nasal
- Picazón en la nariz, la garganta o los oídos
- Presión o malestar en el oído
- Enrojecimiento, picazón, ojos llorosos
- Dolor de cabeza
- Tos, sibilancia o falta de aliento

## ¿Cómo se diagnostica?

Su profesional médico le preguntará sobre sus síntomas y su historia clínica y le hará un reconocimiento. Las pruebas pueden incluir:

- Análisis de sangre
- Si sus alergias son graves o si los medicamentos no las está controlando, es posible que necesite una prueba de punción en la piel o una prueba de raspado cutáneo. Esta prueba utiliza una gota de líquido con alérgeno que se coloca debajo de la piel con una aguja.

## ¿Cómo se trata?

Algunos síntomas son tan leves que no requieren tratamiento. Para tratar sus síntomas se puede usar una mezcla de cambios en el estilo de vida y el medio ambiente y varios tipos de medicamentos:

- Los descongestionantes reducen la inflamación en su nariz y sus senos nasales. También pueden reducir la cantidad de mucosidad generada por su nariz. Si usa descongestionantes de venta libre con más frecuencia de la indicada, puede que su congestión nasal empeore. No les dé medicamentos descongestionantes a niños menores de 4 años. Si su hijo tiene entre 4 y 6 años, pregúntele a su profesional médico antes de darle medicamentos descongestionantes.
- Los antihistamínicos bloquean el efecto de la histamina. La histamina es una sustancia química que produce su cuerpo cuando usted tiene una reacción alérgica. No les dé medicamentos antihistamínicos a niños menores de 4 años. Si su hijo tiene entre 4 y 6 años, pregúntele a su profesional médico antes de darle antihistamínicos.
- Los aerosoles nasales con esteroides ayudan a reducir la irritación e hinchazón en su nariz y senos nasales. Al disminuir la inflamación, usted tendrá menos síntomas y podrá respirar mejor.
- El aerosol nasal cromolín puede ayudar a prevenir la reacción del cuerpo a los alérgenos inhalados. Puede tardar 2 a 4 semanas para comenzar a funcionar. Asimismo, es más útil si lo usa antes de exponerse a los alérgenos. Está disponible sin una receta.

- Montelukast es un tipo especial de medicamento que ayuda a reducir los síntomas de alergia y previene los síntomas de asma.
- Su profesional médico puede recomendar gotas para los ojos recetadas para la picazón y los ojos llorosos.
- Inmunoterapia es un tipo de tratamiento que incluye inyecciones o pastillas que contienen pequeñas cantidades de sustancias a las que usted tiene alergia. Puede tomar varios meses o años de tratamiento antes de que sus síntomas mejoren.

Si tiene síntomas que aparecen y desaparecen es posible que pueda tomar un medicamento descongestionante de venta libre o un medicamento antihistamínico. Pregúntele a su profesional médico o farmacéutico que medicamento es mejor para usted y cómo se usa. Medicamentos de venta libre pueden tener efectos secundarios. Lea la etiqueta y tómelos según las indicaciones.

## ¿Cómo puedo cuidarme?

Cumpla con todo el plan de tratamiento recetado por su profesional médico. Además:

- Trate de evitar las cosas a las que es alérgico:
  - Recubra las almohadas y los colchones con una cubierta plástica para protegerlos contra el polvo y el moho.
  - Use una máscara sobre su nariz y boca si tiene los síntomas cuando trabaja en el jardín o limpia la casa. Las máscaras están disponibles en la farmacia.
  - Aspire sus alfombras, cortinas y muebles a menudo, y use un filtro HEPA en la medida de lo posible. Quite las alfombras, juguetes de peluche y las almohadas de sobra de la habitación. Limpie los pisos sin alfombra con un trapeador húmedo o un paño.
  - Trate de evitar que las mascotas se suban a la cama y otros muebles, y mantenga las mascotas fuera de la habitación. Lávese las manos después de acariciar o cepillar una mascota.
  - Quite el moho que encuentre en su casa. Use pintura en lugar de empapelado en las paredes. No coloque alfombras en áreas húmedas.
  - Manténgase alejado de los árboles y pastos todo lo que pueda durante la temporada de polen. No haga ejercicio al aire libre cuando los niveles de polen estén elevados.
  - Mantenga las puertas y ventanas cerradas durante la temporada de polen. Use un acondicionador de aire, si lo tiene, en su casa y automóvil. No use un ventilador de ático o de ventana.
  - Tome una ducha o báñese todas las noches para eliminar el polen u otros alérgenos de su pelo y piel.
- Cada semana lave sus fundas de las almohadas, sábanas, y las cubiertas de cama (colchas) con agua caliente.
- Use gotas para los ojos de solución de lágrimas artificiales para ayudar a limpiar sus ojos. Gotas para los ojos antihistamínicas también pueden ayudar. Puede adquirir estas gotas para los ojos en la farmacia sin receta.
- Puede que le ayude hacerse enjuagues de las fosas nasales con agua salina. Los enjuagues nasales pueden limpiar la tierra, el polvo y el polen, además de ayudar

a aflojar la mucosidad espesa. Esto puede aliviar los síntomas de la rinitis alérgica. Puede comprar un kit de lavado nasal con solución salina en una tienda o hacer su propio kit:

- Mezcle 8 onzas de agua (1 taza para medir) con 1/2 cucharadita de sal de mesa no yodada y una pizca de bicarbonato de sodio. Use agua tibia destilada o agua que ha sido hervida. Tener la mezcla correcta ayuda a prevenir la irritación. No use agua del grifo.
- Si fuma o usa cigarrillos electrónicos, intente dejarlo. El humo del cigarrillo puede empeorar los síntomas de la rinitis alérgica. También intente mantenerse alejado de las personas que fuman.
- A menos que le hayan indicado que debe limitar la cantidad de líquidos que beber, beba bastante agua y otros líquidos.

Asegúrese de saber cuándo debe regresar a revisión. No deje de acudir a todas las citas con el profesional médico o para realizar pruebas.

## **¿Cómo se puede prevenir la rinitis alérgica?**

No existe una forma segura de prevenir las alergias, aunque el tratamiento le puede ayudar a manejar sus síntomas.

*Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.*

Developed by Change Healthcare.

Published by Change Healthcare.

Produced in Cork, Ireland.