

Rinitis alérgica Recomendaciones para pacientes



¿Qué es la rinitis alérgica?

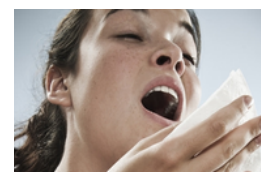
Es la respuesta de sistema inmunológico (sistema de las defensas) a elementos que no causan problemas a la mayoría de las personas, estos elementos se llaman alérgenos. El sistema inmunológico erróneamente identifica a estos alérgenos como intrusos y responde a ellos, con la liberación de histamina y mediadores químicos, que causan congestión y secreción nasal, estornudos, ojos llorosos, rojos e hinchados y picazón en mucosas de la nariz, ojos, oídos, paladar y en la piel.

Estos síntomas también ocurren por irritantes como humo y olores fuertes, o cambios de temperatura y la humedad del aire, ya que la rinitis alérgica causa inflamación de la mucosa nasal, con un aumento en la sensibilidad a las sustancias inhaladas. Hay personas que sufren esta rinitis acompañada de conjuntivitis alérgica y/o asma.



Hay 2 formas de rinitis alérgica:

1. **Estacional** (también llamada Fiebre del Heno): causada por una alergia al polen o esporas de moho en el aire. El polen es el polvo fino que proviene de las plantas con flores, que se puede transportar por el aire y se inhala fácilmente. Los síntomas se presentan en primavera.
2. **Permanente**: causada por otros alérgenos como ácaros del polvo, el pelo o la caspa de las mascotas, o el moho. Los síntomas aparecen todo el año.



Los síntomas de rinitis alérgica pueden durar varias semanas, más que un resfriado común o una gripe. No causa fiebre. La secreción nasal de esta rinitis es acuosa y clara. La secreción nasal de un resfriado o gripe tiende a ser mas espesa.

¿Qué causa la rinitis alérgica?

La rinitis estacional es causada por la exposición al polen de los arboles en flor, hierbas, césped y malezas. Los síntomas aparecen en los días calurosos y secos, cuando el viento transporta el polen. En los días lluviosos, el polen se queda en el suelo, por lo que es menos probable que se respire.



La rinitis permanente es causada por alérgenos como:

- **El moho:** es común en lugares donde tiende a acumularse agua, como cortinas de baño y sótanos húmedos. También se puede encontrar en troncos podridos. Esta alergia es peor durante el clima húmedo y lluvioso.
- **Caspa de animales:** la piel, saliva y orina de las mascotas peludas como gatos y perros son alérgenos. Puede exponerse a la caspa al manipular un animal o en una casa que contiene caspa de animales.
- **Polvo:** contiene muchos alérgenos, incluidos los ácaros. Los ácaros son pequeños parásitos, no visibles para el ojo humano (solo se ven en un microscopio), que se encuentran en la ropa de la cama, los colchones, las alfombras, y los muebles tapizados. Se alimenta de células muertas y otras sustancias que se encuentran en el polvo del hogar. En el polvo puede haber heces de garrapatas y partículas de cucarachas que son alérgenos también.



¿Se puede prevenir la rinitis alérgica?

- **Se** puede prevenir la rinitis estacional, usando medicamentos indicados por el médico antes del inicio de la salida de polen de las flores, o se pueden aliviar los síntomas evitando los elementos (alérgenos) que lo provocan, tomando algunas medidas, por ejemplo:
- **Mantener** las ventanas cerradas, especialmente en las temporadas de altos niveles de polen.
- **Lavarse** las manos después de acariciar animales.
- **Usar** ropa de cama y colchones a prueba de polvo y ácaros. Lavar las almohadas, las fundas y sábanas regularmente en agua caliente.
- **No** usar alfombras, ni cojines especialmente en el cuarto.
- **Limpiar** el piso y las superficies frecuentemente con una tela mojada.
- **Eliminar** las cucarachas de su casa.
- **Usar** anteojos al aire libre para proteger sus ojos.
- **Bañarse** antes de acostarse para eliminar los alérgenos del cabello y la piel.



También se recomienda evitar los elementos que pueden empeorar los síntomas, por ejemplo:

- **Aerosoles**
- **Contaminación del aire.**
- **Temperaturas frías**
- **Humedad**
- **Humos irritantes.**
- **Humo de tabaco.**
- **Viento.**
- **Humo de madera.**



Tratamiento

Los medicamentos son varios, su médico le indicará el tratamiento según sus necesidades. Si su rinitis alérgica no se controla con los medicamentos indicados, es posible que necesite ser valorado por un especialista en Alergología.



Bibliografía:

Handout from: American Academy of Allergy, Asma, & Immunology. 2020. Rhinitis (Hay Fever)

Handout from: American Academy of Family Physicians. Familydoctor.org editorial staff. Rinitis alérgica. April 2, 2020

DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T116217, Allergic Rhinitis; [updated 2018 Nov 30, cited]. Available from <https://www-dynamed-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/topics/dmp~AN~T116217>. Registration and login required.

Redactado: Por Dra. Isabel Valverde Bogantes
USS, OBS, UCR 26/05/20

Diseño por: Daniel Quesada Palacios, Bonus Vitae, 2021.