

Rinitis alérgica

LMCV – 07 - 2014

Rinitis alérgica

Es un conjunto de síntomas que afectan la nariz. Estos síntomas se presentan cuando usted inhala algo a lo que es alérgico, como polvo, caspa, veneno de insectos o polen.

Este artículo se enfoca sobre la rinitis alérgica debida a desencadenantes en espacios abiertos, como el polen de las plantas. Este tipo de rinitis alérgica comúnmente se conoce como fiebre del heno.

Causas

Un alérgeno es algo que desencadena una alergia. Cuando una persona con rinitis alérgica inhala un alérgeno, como el polen o el polvo, el cuerpo libera químicos, incluyendo histamina, lo cual ocasiona síntomas de alergia.

La fiebre del heno consiste en una reacción alérgica al polen. Una reacción similar ocurre con la alergia al moho, la caspa de animales, el polvo y otros alérgenos que usted inhala.

Los pólenes que causan la fiebre del heno varían de una persona a otra y de un área a otra. Los pólenes diminutos y difíciles de ver a menudo causan esta fiebre. Los ejemplos de plantas que causan la fiebre del heno abarcan:

- Árboles
- Pastos
- Ambrosía

La cantidad de polen en el aire puede incidir en si se presentan o no los síntomas de fiebre del heno. Es más probable que en los días cálidos, secos y con viento haya más cantidad de polen en el aire. En los días fríos, húmedos y lluviosos, la mayor parte del polen cae al suelo arrastrado por el agua.

Las alergias son comunes. El medio ambiente y los genes pueden hacer que uno sea más propenso a padecerlas.

Las alergias a menudo son hereditarias. Si ambos padres tienen alergias, usted también es propenso a padecerlas. La posibilidad es mayor si es la madre quien tiene las alergias.

Rinitis alérgica

LMCV – 07 - 2014

Síntomas

Los síntomas que ocurren poco después de estar en contacto con la sustancia a la cual usted es alérgico pueden ser:

- Picazón en la nariz, la boca, los ojos, la garganta, la piel o en cualquier área
- Problemas con el olfato
- Rinorrea (secreción líquida por la nariz)
- Estornudos
- Ojos llorosos

Los síntomas que se pueden desarrollar posteriormente abarcan:

- Nariz tapada (congestión nasal)
- Tos
- Oídos tapados y disminución del sentido del olfato
- Dolor de garganta
- Círculos oscuros debajo de los ojos
- Hinchazón debajo de los ojos
- Fatiga e irritabilidad
- Dolor de cabeza

Las personas con rinitis alérgica a menudo tienen síntomas de alergia que también comprometen los ojos.

Pruebas y exámenes

El médico llevará a cabo un examen físico y hará preguntas acerca de los síntomas. La historia de los síntomas es importante para el diagnóstico de la rinitis alérgica. A usted le preguntarán si los síntomas varían de acuerdo con el momento del día o la temporada y la exposición a mascotas u otros alérgenos.

Las pruebas para alergias pueden revelar las sustancias que desencadenan los síntomas. Las pruebas cutáneas son el método más común de pruebas para alergias, pero también hay pruebas de sangre que pueden ayudar al diagnóstico. Estas pruebas pueden medir los niveles de sustancia relacionadas con alergias, especialmente una llamada inmunoglobulina E (IgE).

Un hemograma o conteo sanguíneo completo (CSC), llamado conteo de glóbulos blancos eosinófilos, también puede ayudar a diagnosticar las alergias.

Rinitis alérgica

LMCV – 07 - 2014

Tratamiento

- **ESTILO DE VIDA Y CÓMO EVITAR LOS ALERGENOS**

El mejor tratamiento es evitar lo que causa los síntomas de la alergia. Puede ser imposible evitar completamente todos los desencadenantes; sin embargo, con frecuencia, usted puede tomar medidas para reducir la exposición a desencadenantes tales como:

- ✓ El polvo
- ✓ El moho
- ✓ El polen

Existen muchos medicamentos disponibles para tratar la rinitis alérgica. Qué medicamento recete el médico dependerá del tipo y la gravedad de los síntomas, de la edad y de si usted tiene otras afecciones de salud, como asma.

Para la rinitis alérgica leve, un lavado nasal puede ayudar a eliminar el moco de la nariz. Usted puede comprar una solución salina en una farmacia o puede preparar una en casa usando una taza de agua caliente, media cucharadita de sal y una pizca de bicarbonato de soda.

Los tratamientos para la rinitis alérgica abarcan:

- **Antihistamínicos**

Los antihistamínicos funcionan bien para tratar los síntomas de alergias. Con frecuencia se utilizan cuando los síntomas no suceden muy a menudo o no duran mucho tiempo.

Los antihistamínicos más viejos pueden causar somnolencia. Pueden afectar el aprendizaje de un niño y hacen que sea inseguro conducir u operar maquinaria.

Los antihistamínicos más nuevos causan poca o ninguna somnolencia y, por lo general, no interfieren con el aprendizaje.

Los antihistamínicos nasales en aerosol funcionan bien para tratar la rinitis alérgica. Usted puede ensayar estos medicamentos primero.

- **Corticoesteroides**

Los corticoesteroides nasales en aerosol son el tratamiento más efectivo para la rinitis alérgica.

Rinitis alérgica

LMCV – 07 - 2014

Funcionan mejor cuando se usan de manera continua, pero también pueden servir cuando se utilizan por períodos de tiempo cortos.

Los corticosteroides en aerosol son seguros para los niños y los adultos.

- **Descongestionantes**

Los descongestionantes también pueden ayudar a reducir síntomas como la congestión nasal.

No los utilice por más de 3 días.

- **Otros tratamientos**

El inhibidor de leucotrienos, Singulair es un medicamento de venta sin necesidad de receta aprobado para ayudar a controlar el asma y para ayudar a aliviar los síntomas de las alergias estacionales.

Ciertas enfermedades que son causadas por alergias (como el asma y el eccema) pueden necesitar otros tratamientos.

- **Vacunas antialérgicas**

Las vacunas contra las alergias (inmunoterapia) algunas veces se recomiendan si usted no puede evitar el alérgeno y si sus síntomas son difíciles de controlar. Esta terapia incluye inyecciones regulares del alérgeno. Cada dosis es ligeramente mayor a la anterior. Las vacunas contra las alergias pueden ayudar al cuerpo a ajustarse a la sustancia que está causando la reacción (antígeno).

Pronóstico

La mayoría de los síntomas de la rinitis alérgica se pueden tratar. Los casos más graves requieren vacunas para alergias.

Algunas personas (especialmente niños) pueden superar una alergia a medida que el sistema inmunitario se vuelve menos sensible al alérgeno. Sin embargo, una vez que una sustancia le causa alergias, ésta por lo regular sigue afectando a la persona por mucho tiempo.

Rinitis alérgica

LMCV – 07 - 2014

Cuándo contactar a un profesional médico

Solicite una cita con el médico si:

- Presenta una alergia grave o síntomas de fiebre del heno.
- El tratamiento que antes era efectivo ya no surte ningún efecto.
- Los síntomas no responden al tratamiento.

Siempre lo más importante de todo este artículo es que si presenta un cuadro alérgico, mejor ser valorado por un profesional en medicina, para que sea orientado hacia la mejor opción de tratamiento y cuidados.