

## ¿QUÉ ES LA RINITIS ALÉRGICA?

Es una reacción exagerada del sistema inmune frente a sustancias habitualmente inofensivas.

La sustancia a la que se es alérgico se denomina "alergeno" y los síntomas provocados son definidos como "reacciones alérgicas".

## ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Picor en ojos, enrojecimiento y lagrimeo, secreción nasal acuosa, picor de nariz, estornudos y congestión nasal.

## TIPOS DE RINITIS

- **ESTACIONAL:** Aparece en época primaveral, cuando hay mayor concentración de pólenes. Sus síntomas se producen con más intensidad durante las horas diurnas y a comienzos de primavera.
- **PERENNE:** Se produce por la presencia de ácaros, células epiteliales o caspa, polvo, plumas, hongos y mohos, esporas... cuyos síntomas no pueden localizarse en un determinado periodo del año.
- **OCUPACIONAL:** Tiene lugar por el uso de determinados elementos en el puesto de trabajo como jabones y detergentes, látex, maderas...

## CAUSAS MÁS FRECUENTES

La presencia masiva de **pólenes vegetales** (gramíneas, olivo, chopos, coníferas...) durante la época primaveral. Esta rinitis es más conocida como "fiebre del heno".

Los **Ácaros del polvo**, se desarrollan en colchones, alfombras, almohadas, sillones... y sus excrementos son los desencadenantes de la alergia permanente.



Las sustancias derivadas del pelo y la piel de los **animales** pueden provocar alergia.

**Los Hongos interiores**, aparecen en zonas con mayor humedad (sótanos y baño).

## OTROS TIPOS DE RINITIS

**Medicamentosa**, es la producida sobre todo por descongestionantes nasales (vasoconstrictores), donde el uso reiterado provoca un efecto rebote que origina de nuevo obstrucción nasal.

**Rinitis no alérgica**, sus síntomas son ataques frecuentes con repetidos estornudos y nariz congestionada, provocados por cambios en el ambiente como variaciones de presión atmosférica. Los exámenes alérgicos de la piel son negativos y es común la presencia de pólipos nasales.

**Otros tipos**, producida por obstrucción nasal de origen anatómico, desviación del tabique nasal, etc.

## CONSEJOS PARA PREVENIR LA ALERGIA

- Si tiene alergia al pelo del animal debe evitar el contacto con él.
- No usar alfombras, cambiar la ropa de cama frecuentemente y utilizar fundas para colchones y cojines.
- Si tiene moho en el interior del hogar, eliminarlo con lejía y detergente, limpiar y ventilar frecuentemente baños, cocina y sótanos. También repare y selle rápidamente techos o tuberías con fugas.
- Controlar la humedad de la casa. Para ello, se pueden utilizar deshumidificadores o aire acondicionado.
- Use la aspiradora de forma regular.

## ¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO RINITIS?

### Consejos para aliviar la rinitis:

- Realizar lavados nasales por lo menos 3 veces al día, con una solución fisiológica estéril o agua de mar.
- Puede utilizar tiras nasales, que dilatan la nariz y producen de forma natural la apertura de las fosas nasales. No deben usarse en niños.
- Use mascarillas si es alérgico al polen, polvo y animales domésticos.
- Realizar ejercicio físico, mejora la congestión nasal.

### Medicamentos:

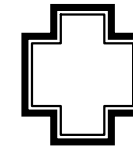
Su médico, en ciertas situaciones, le puede recomendar algún tipo de tratamiento, entre los que destacan:

- **Antihistamínicos** que disminuyen los efectos responsables de la alergia. Los nuevos antihistamínicos pueden no producir somnolencia.
- **Otros medicamentos**, como los corticoides y cromoglicatos.

### Vacunas antialérgicas:

Si continúan los síntomas durante muchos meses o se trata de una alergia severa, se puede considerar el uso de este tratamiento, que consiste en recibir inyecciones periódicas en un plazo de 3 a 5 años. Esto ayuda al sistema inmune a hacerse cada vez más resistente y disminuye la necesidad de utilizar medicamentos futuros.

## RINITIS ALÉRGICA



### FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)  
Tel: 952 563067  
[www.farmaciazarzuelo.com](http://www.farmaciazarzuelo.com)

