

Consejos de prevención

- Usar una mascarilla cuando se corte el pasto o se haga el aseo de la casa.
- Limpiar diariamente y a fondo los dormitorios, con aspiradora y/o paños húmedos.
- Minimizar la cantidad de muebles y adornos en la habitación, los que favorecen la acumulación de polvo. Deben retirarse de la pieza peluches, libros y revistas.
- Es altamente recomendable retirar las alfombras del dormitorio; deben privilegiarse pisos que se puedan limpiar con facilidad (p.ej. piso flotante).
- Cambiar mensualmente los filtros de los sistemas de calefacción y de aire acondicionado, y/o instalar un purificador de aire.
- Mantener ventanas y puertas cerradas durante las estaciones de polinización intensa.
- Los pacientes con rinitis estacional deberán viajar con las ventanas del automóvil cerradas en primavera.
- Deshacerse de las plantas de interior y de otras potenciales fuentes de hongos dentro de la casa.
- No permitir en la casa animales que producen caspa (por ejemplo, gatos y perros).
- Cambiar las almohadas de plumas, las frazadas de lana y las ropas de lana por artículos de algodón o materiales sintéticos.
- Forrar colchones, box springs y almohadas con una funda especial anti-ácaros.
- Usar antihistamínicos y descongestionantes en la medida que sea necesario, y de acuerdo a la tolerancia del paciente.
- Dormir con la cabecera de la cama levantada. Uno o dos ladrillos colocados bajo las patas de la cabecera de la cama ayudan a aliviar la congestión nasal.
- Observe prácticas de buena salud general: haga ejercicios diariamente, deje de fumar, evite otros contaminantes aéreos, consuma una dieta balanceada y suplemente su dieta con vitaminas, en especial vitamina C.
- Instale un humidificador en el invierno, ya que el calor seco agrava a muchas personas alérgicas, pero tenga cuidado con el posible desarrollo de hongos en su humidificador.
- Discuta los síntomas de la rinitis alérgica con su médico, cada vez que Ud. experimente una reacción alérgica.



Departamento de Otorrinolaringología

Teléfonos:

488 8428

488 8429

Horario de atención:

Lunes a viernes 8:30 a 20:00 hrs.



Lo Fontecilla 441, Las Condes - Santiago - Chile
Teléfono: 210 4000 Fax: 210 5727 e-mail: info@clc.cl

www.clc.cl

Departamento de Otorrinolaringología



Rinitis alérgica

Marzo 2006



Rinitis alérgica

Definición

La rinitis alérgica es un cuadro caracterizado por los siguientes síntomas: nariz con "romadizo" (secreción nasal acuosa), picazón de ojos y garganta, estornudos incontrolables y, en algunos casos, picazón de la piel.

Muchos "resfríos" estacionales son en realidad rinitis alérgicas, y no responderán a los antibióticos. La rinitis alérgica sucede cuando algunas partículas que se encuentran en suspensión en el aire entran en contacto con la mucosa de la nariz, ojos o garganta: pólenes u otras partículas de plantas, caspa de animales, polvo de habitación, esporas de hongos, etc. Nuestro sistema inmune reconoce su presencia e inicia una reacción para evitar su invasión. Sin embargo, en algunas personas el sistema inmune es hiperactivo e identifica a partículas normalmente inofensivas como peligrosas, produciendo una reacción excesiva que lleva a una inflamación. Este fenómeno es conocido como alergia, y las sustancias que la causan son los alérgenos. Las personas son alérgicas sólo a ciertas sustancias, y la reacción habitualmente no aparece sino hasta después de varias exposiciones a ellas.

Las causas

La rinitis alérgica estacional es causada por pólenes, siendo los más significativos en Santiago los pólenes de arce y plátano oriental. Éstos empiezan a polinizar a fines de agosto y continúan hasta fines de octubre. Las concentraciones máximas de estos pólenes se registran habitualmente a mediados de septiembre.

Sin embargo, durante todos los meses cálidos pueden manifestarse síntomas alérgicos por sensibilidad a distintos pólenes. A comienzos de la primavera, la rinitis alérgica es gatillada por pólenes de árboles, tales como olmo, arce, álamo, plátano oriental, fresno, nogal y ciprés. A fines de la primavera, los pólenes

provienen principalmente de las gramíneas (pastos), incluyendo el mallín, festuca, ballica, pasto azul y bermuda. Algunas malezas, como las chenopodoaceas, alcanzan sus máximos niveles de polinización a fines del verano e inicio del otoño.

Las plantas que dan flores de colores vivos o fragantes rara vez dan alergia, debido a sus pólenes son demasiado pesados como para ser conducidos por el aire.

Ciertos alérgenos están presentes durante todo el año. Estos incluyen el polvo de habitación, caspa de animales domésticos, algunos alimentos, lanas, distintas sustancias químicas usadas alrededor de la casa, etc. Los síntomas por estos alérgenos frecuentemente son más severos en invierno, cuando las casas permanecen cerradas por más tiempo.



Las esporas de hongos causan, a lo menos, tantas alergias como los pólenes. Los hongos están presentes durante todo el año y se desarrollan tanto en ambientes interiores como en el exterior. Las hojas caídas y las áreas agrícolas son frecuentes fuentes de hongos de exteriores. Las plantas de interior, los libros viejos, los baños y las áreas húmedas son fuentes habituales de desarrollo de hongos de ambientes interiores. Los hongos son también comunes en los alimentos, tales como quesos y bebidas fermentadas.

¿Pueden ser preocupantes las alergias?

Los pacientes alérgicos son menos resistentes a las infecciones respiratorias y exhiben síntomas más severos cuando las presentan. Las alergias rara vez son graves, pero a menudo causan pérdida de días laborales, disminución de la eficiencia en el trabajo, mal desempeño escolar y un efecto negativo en la calidad de vida. Tomando en cuenta los millones gastados en medicamentos antialérgicos y el costo del tiempo laboral perdido, no se puede considerar a las alergias como un problema menor.



¿Por qué ver a un doctor?

El otorrinolaringólogo hará un completo examen de sus oídos, nariz y garganta. La cuidadosa evaluación de la nariz y senos paranasales le permitirá determinar si existe alguna infección o una anomalía estructural (tabique desviado, pólipos) que esté contribuyendo a sus síntomas.

Tratamiento

Varios medicamentos son útiles en el tratamiento de la alergia, incluyendo a los antihistamínicos, los descongestionantes y los corticoides para inhalación nasal. En casos de una crisis alérgica muy sintomática, su doctor podría aconsejar el uso de corticoides por vía oral por un breve período.

El manejo médico de la alergia incluye también el consejo para un adecuado control ambiental. Basado en una detallada historia y un completo examen físico, su doctor podría recomendar la realización de exámenes para determinar las sustancias específicas a las que Ud. es alérgico, así como el grado de su sensibilidad a ellas.

En casos de alergias por inhalantes que no logren ser adecuadamente controladas con los medicamentos, su doctor podría recomendar la administración de inyecciones capaces de crear anticuerpos protectores contra los alérgenos específicos (pólenes, hongos, caspas animales, polvo, etc.).

Su médico supervisará sus progresos a través de todo el curso del tratamiento y se preocupará de cualquier otro desorden nasal o sinusal que pudiera contribuir a sus síntomas.