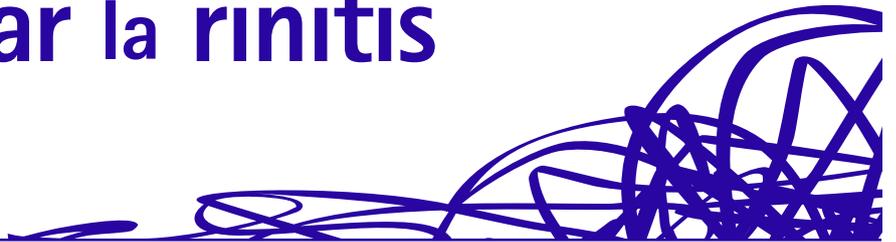




# Consejos para prevenir y tratar la rinitis



## Una enfermedad incómoda con muchos tipos y causas

La rinitis es una enfermedad que afecta a la mucosa nasal y puede producir estornudos, picor, secreción acuosa, obstrucción o congestión nasal. Estos síntomas son, sin embargo, una respuesta natural a la irritación, por lo que para que sean considerados patológicos deben aparecer durante dos o más días consecutivos y más de una hora la mayoría de los días. A pesar de su alta prevalencia (10-30% de la población) es considerada como un problema banal, ya que no pone en riesgo la vida del paciente; sin embargo, interfiere de manera notable con su calidad de vida, dificulta la capacidad de concentración, entorpece las relaciones sociales e impide el sueño, y es además una causa importante de bajas laborales. En los niños, si no se controlan los síntomas, se pueden producir problemas de aprendizaje escolar.



Hay varios tipos:

**Alérgicas:** causadas por la exposición a sustancias que desencadenan alergia (alergenos) como ácaros, epitelios de animales, esporas de hongos, pólenes.

**No alérgicas:** desencadenadas por olores fuertes, contaminación, humo, sustancias irritantes, infecciones de virus o bacterias.

**Otras rinitis:** provocadas por embarazo, hipertiroidismo, menopausia, menstruación, emociones fuertes, vegetaciones, cuerpos extraños, piezas dentales postizas, tabique desviado, medicamentos, etc.

## Recomendaciones

Es importante mantener una alimentación sana y equilibrada, ingiriendo ABUNDANTES LÍQUIDOS, que previenen la sequedad de las mucosas de las vías respiratorias.

MODERE LA INGESTA DE ALCOHOL, que produce mayor sequedad de las mucosas.

Es fundamental realizar LAVADOS NASALES FRECUENTES con agua de mar isotónica o con soluciones salinas fisiológicas, que ayudan a eliminar la mucosidad y descongestionan.

La utilización de POMADAS DE VASELINA permite SUAVIZAR la mucosa nasal y AISLARLA DE ALERGENOS en el caso de la rinitis alérgica.

EVITE EL CONSUMO DE TABACO, ya que la nicotina y el humo son factores de riesgo en el desarrollo de rinitis.

Es muy recomendable no permanecer en lugares cerrados o mal ventilados y ELUDIR LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA.

Es importante mantener el AMBIENTE HÚMEDO, excepto si es alérgico a hongos.

INTENTE EVITAR EL CONTACTO con sprays, perfumes, olores fuertes, etc. u otros factores desencadenantes. Si no es posible, utilice mascarillas.

Es aconsejable realizar VAHOS de manera periódica, ya que así se ayudará a fluidificar y a expulsar la mucosidad.

NO USE DESCONGESTIVOS NASALES DE MANERA CONTINUADA NI SE AUTOMEDIQUE, ya que puede poner en riesgo su salud.

# Preguntas frecuentes

## ¿Cuáles son los tratamientos que pueden utilizarse en la rinitis?

Si los síntomas no son graves pueden usarse los descongestivos nasales en forma de gotas o sprays, teniendo la precaución de no usarlos más de 7-10 días para evitar congestión de rebote. También podrían usarse en forma de comprimidos, con efecto más duradero, pero pueden provocar dolores de cabeza, palpitaciones, tensión arterial elevada o retención urinaria. Para un uso más frecuente se recomienda la realización de lavados con agua de mar isotónica como tratamiento sintomático exento de efectos secundarios. Si los síntomas están relacionados con alergia se utilizarían antihistamínicos, pero con precaución ya que pueden producir somnolencia. Los corticoides nasales son los más efectivos en síntomas graves o persistentes, sin embargo, a pesar de sus mínimos efectos adversos, deben ser prescritos por el médico.

## ¿Qué puedo hacer para evitar la rinitis alérgica?

**Alérgico al polen:** mantener las ventanas cerradas, reducir las actividades al aire libre de 5 y a 10 y de 19 a 22, evitar cortar el césped, viajar con las ventanillas cerradas, no secar la ropa en el exterior, usar mascarillas cuando no se pueda evitar el alérgeno. **Alérgico a los animales:** evitar que se acerquen al rostro, que duerman en la misma habitación, bañarlos frecuentemente, lavarse las manos después de tocarlos. **Alérgico al polvo:** limpiar la casa con aspirador, dormir en colchones y almohada de fibra sintética, lavar las sábanas a temperatura muy caliente, evitar moquetas, alfombras, cortinajes, estanterías con libros, peluches, evitar ambientadores, insecticidas. **Alérgico a los hongos:** evitar humedad ambiental, eliminar las plantas de la casa, evitar la estancia en lugares poco soleados y húmedos (sótanos, bodegas).

## ¿Es normal que se produzcan secreciones de pus y hemorragias?

Es frecuente que se produzcan cuando la rinitis está causada por una infección. En este caso el médico determinará de qué infección se trata y prescribirá el tratamiento adecuado.

## ¿Son efectivos los antibióticos en casos de rinitis?

Solo tendrán efecto en las rinitis causadas por bacterias. El médico es el único que podrá indicar su uso.

## ¿En qué consiste la inmunoterapia?

En la administración periódica de un extracto al que el paciente es alérgico, durante un período de 3 a 5 años, de manera que se disminuye el grado de los síntomas que padece el paciente.

## ¿Cómo diferenciar un catarro de una rinitis?

Un catarro se presenta con congestión nasal sin picor, congestión acuosa en los primeros días, pasando a moco después. Dura de 3 a 10 días y se suele acompañar de fiebre y malestar o dolor de garganta. Una rinitis alérgica provoca picor de nariz, secreción nasal acuosa y estornudos frecuentes sin fiebre ni malestar general.

## ¿Qué es la congestión de rebote?

Los descongestivos nasales producen alivio local rápido, pero su uso prolongado puede causar una mayor congestión al dejar de utilizarlos. Esto es conocido como congestión de rebote.

## ¿La rinitis y la sinusitis son lo mismo?

No, la rinitis es una inflamación de las mucosas, mientras que la sinusitis es una inflamación de las cavidades que se encuentran dentro los pómulos, alrededor de los ojos y detrás de la nariz. Sin embargo, es frecuente que personas que sufren alergia desarrollen sinusitis.

## ¿Si padezco rinitis significa que sufriré asma?

No, aunque los pacientes con síntomas de rinitis persistente y rinitis grave presentan un riesgo de desarrollar asma al menos cinco veces superior. El tratamiento temprano de la rinitis puede prevenir la aparición del asma o de su gravedad.

