

Consejos

Para prevenir y tratar la congestión nasal



La rinitis es una situación de inflamación que afecta a la mucosa nasal y puede producir estornudos, picor, secreción acuosa, obstrucción o congestión nasal. Estos síntomas son provocados por la irritación de la mucosa nasal, la cual puede ser derivada de la acción de diferentes causas. Por lo que para que sean considerados patológicos deben aparecer durante dos o más días consecutivos y durante 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, puede reducir la calidad de vida, empeorando el sueño, el tiempo de ocio, las relaciones sociales, y la productividad en el trabajo o en la escuela. Además, la rinitis alérgica puede presentar enfermedades asociadas, como el asma, la conjuntivitis, poliposis nasal, etc.

Clasificación de la rinitis:

Según su gravedad puede ser: leve, moderada o grave, en función de las deficiencias asociadas a la vida cotidiana de los pacientes.

Según su causa, existen 2 tipos:

- Alérgicas: causadas por la exposición a sustancias que desencadenan alergia (alérgenos) como ácaros, epitelios de animales, esporas de hongos, pólenes, ácaros del polvo.
- No alérgicas: dentro de las cuales podemos encontrar las infecciosas (infecciones de virus o bacterias), ocupacionales, inducida por medicamentos (aspirina, el uso prolongado de descongestivos nasales puede ocasionar congestión de rebote) o drogas de abuso (cocaína vía nasal), hormonal (embarazo, menopausia), o por otras causas como pueden ser las sustancias irritantes, alimentos, emociones, atrófico (cirugías nasales repetidas, vegetaciones, cuerpos extraños, tabique desviado), o las idiopáticas, de las cuales se desconoce la causa.

Según la duración pueden ser: intermitente, si dura menos de 4 días en la misma semana; o persistente, si dura 4 o más días en la misma semana.

Recomendaciones

1 EVITAR LA EXPOSICIÓN AL AGENTE CAUSANTE, en la medida de lo posible.

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

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

4 EXTREMAR LAS CONDICIONES HIGIÉNICAS DE LA VIVIENDA y seguir normas ambientales con el fin de evitar el contacto con el agente causal: humo, moquetas, polvo, peluches, etc.

5 EVITE EL CONSUMO DE TABACO y también la EXPOSICIÓN A SU HUMO, ya que la nicotina y el humo son factores de riesgo en el desarrollo de rinitis. Evite además la exposición a otros contaminantes como el humo de los coches.

6 Es muy recomendable no permanecer en lugares cerrados o mal ventilados y **ELUDIR LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA**, evitando también la exposición directa a calefacciones o aires acondicionados.

7 Es importante mantener una **HUMEDAD ADECUADA DEL AMBIENTE**, excepto si es alérgico a hongos, se puede pulverizar agua en las habitaciones, sobre todo en las estaciones clave.

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

9 Puede resultar de gran ayuda realizar **LAVADOS NASALES FRECUENTES** con agua de mar o con soluciones salinas fisiológicas, que ayudan a eliminar la mucosidad, limpiar la mucosa de posibles alérgenos que se hayan depositado en ella y descongestionan. En caso de necesitar hacer lavados nasales con gran poder descongestivos o con rinitis, usaremos agua de mar hipertónica.

10 Es aconsejable **REALIZAR VAHOS** de manera periódica, ya que así se ayudara a fluidificar y a expulsar la mucosidad.

11 La utilización de **POMADAS DE VASELINA** o pomadas intranasales hidratantes permite **SUAIVIZAR** la mucosa nasal y **AISLARLA DE ALERGENOS** en el caso de la rinitis alérgica.

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

Preguntas frecuentes

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LA RINITIS ALÉRGICA?

Alérgico al polen: mantener las ventanas cerradas, reducir las actividades al aire libre entre las 5 y las 10 de la mañana (momento en el que se produce la emisión del polen) y de 19 a 22 horas (período en el que el polen desciende al enfriarse el aire de la atmósfera), 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, pulverizar agua, mantener una humedad adecuada del ambiente.

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 o poner fundas antiácaros, 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 poca soleados y húmedos (sótanos, bodegas).

¿ES NORMAL QUE SE PRODUZCAN SECRECIONES DE PUS Y HEMORRAGIAS?

Puede producirse un sangrado nasal a causa de una rinitis alérgica. Si se produce una secreción purulenta, es indicativo de una infección y en este caso el médico deberá valorar la situación y prescribirá el tratamiento adecuado.

¿SON EFECTIVOS LOS ANTIBIÓTICOS EN CASOS DE RINITIS?

No son efectivos en la rinitis causada por alergia. Solo tendrán efecto en las rinitis causadas por bacterias y, en ese caso, será el médico quien deberá indicar su uso.

¿EN QUÉ CONSISTE LA INMUNOTERAPIA?

En la administración periódica de un extracto que contiene dosis pequeñas y normalmente crecientes del alérgeno al que el paciente es alérgico, durante un período de 3 a 5 años, de manera que vaya produciéndose una desensibilización y por tanto una disminución en el grado de los síntomas.

¿CÓMO DIFERENCIAR UN CATARRO DE UNA RINITIS ALÉRGICA?

Un catarro es un proceso infeccioso de origen vírico que se presenta comúnmente con congestión nasal, congestión acuosa en los primeros días, pasando a moco después. Dura de 3 a 10 días y se suele acompañar de tos, malestar o dolor de garganta y en algunos casos fiebre.

Una rinitis alérgica, viene desencadenada por la exposición a una sustancia alérgica y puede provocar picor de nariz, secreción nasal acuosa, congestión y estornudos frecuentes.

¿QUÉ ES LA CONGESTIÓN DE REBOTE?

Los descongestivos nasales tópicos producen alivio local rápido, pero el uso durante más de 3 días puede causar una mayor congestión, que es conocida como congestión de rebote.

¿LA RINITIS Y LA SINUSITIS SON LO MISMO?

No, la rinitis es una inflamación de las mucosas de la cavidad nasal, mientras que la sinusitis es una inflamación de las cavidades que se encuentran dentro de los pómulos, alrededor de los ojos y detrás de la nariz. Sin embargo, el hecho de sufrir alergia, incrementa el riesgo de desarrollar 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 de hasta 3 ó 4 veces superior. El tratamiento temprano de la rinitis puede prevenir la aparición del asma o de su gravedad.