

CONVIVIR CON LA RINITIS ALÉRGICA



Consejos para pacientes

Convivir con la rinitis alérgica en el niño

¿Qué es una rinitis?

Se trata de una **inflamación** de la mucosa **nasal** que da lugar a:

- **Estornudos frecuentes**
- **Picor y congestión nasal**
- **Mucosidad acuosa**
- **Frecuentemente se asocia a síntomas oculares como lagrimeo, picor de ojos y a veces también ojeras**



La rinitis puede tener un origen alérgico o deberse a otra causas.

En el caso de la rinitis alérgica, a diferencia de los resfriados, raramente hay fiebre y la mucosidad nasal es transparente, como un goteo.

Es habitual que la rinitis alérgica en la infancia se asocie a otras enfermedades como **conjuntivitis, asma, alergia a alimentos y dermatitis atópica**.

¿Por qué el niño tiene rinitis alérgica?

La rinitis alérgica puede estar provocada por el contacto con **ácaros del polvo, pólenes, hongos o pelo de animales domésticos** (perro, gato, conejo, caballo...). Este tipo de sustancias, denominadas **alérgenos**, desencadenan una respuesta exagerada en el niño que es alérgico.

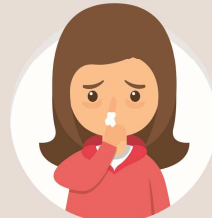
Alérgenos



Reacción
alérgica



Inflamación nasal



¿Qué se puede hacer para mejorar la rinitis alérgica?

El niño con rinitis alérgica puede llevar una vida normal, pero es conveniente tratarla para mejorar la calidad de vida y evitar complicaciones.

Los niños que tengan síntomas de rinitis alérgica deben acudir a un **especialista en Alergia** para poder aplicar el tratamiento más adecuado.



1. Para prevenir los síntomas, se debe **evitar el contacto** con el tipo de alérgeno que provoca la rinitis alérgica, por lo que se recomienda:

Ácaros

- Retirar el material que acumula **polvo** en casa (peluches, moquetas, alfombras, tapizados, cortinas, ...) y limpiar con paño húmedo.
- Aspiración con filtros especiales y evitar barrer.
- Usar **fundas impermeables** para colchón y almohada, y aspirarlos con frecuencia.
- Lavar a menudo la ropa de cama.

Animales

- **Evitar el contacto con los animales** a los que el niño es alérgico.

Polen

- Usar **gafas de sol y mascarilla en actividades al aire libre** para evitar el contacto con el polen.
- Preferir zonas como la **playa o cerca del mar** para pasar el tiempo libre.

Hongos

- **Ventilar** la casa con frecuencia y evitar la acumulación de hongos en aparatos de aire acondicionado.
- Utilizar **deshumidificadores** y reparar filtraciones en caso de humedad en casa.



2. Los lavados nasales con **suero salino o con soluciones de agua de mar** pueden ser útiles para aliviar la congestión nasal y no tienen contraindicaciones.
3. Algunos tratamientos pueden ayudar a **disminuir los síntomas o la inflamación** de la mucosa nasal.
4. La práctica de **ejercicio físico** controlado debería estimularse en todo niño alérgico. Solo está recomendado abstenerse de practicar deporte al aire libre de forma temporal en las épocas de máxima polinización.
5. En algunos casos, su alergólogo puede pautarle **tratamientos más específicos** en función del alérgeno causante. Este tipo de tratamientos más dirigidos sólo son útiles para la rinitis alérgica, no para otros tipos de rinitis.

Recuerde que siempre es el médico quien debe decidir el tratamiento más adecuado para la rinitis alérgica del niño, por lo que deberá abstenerse de automedicar.

Consejos elaborados por el Comité de Rinoconjuntivitis SEAC

Dra. Beatriz Fernández Parra
Médico Adjunto de Alergología.
Hospital El Bierzo.

 **seac**
sociedad española de alergología
e inmunología clínica