

## 2.12. Rinitis y conjuntivitis alérgica

Es la inflamación de la mucosa nasal y de la conjuntiva de los ojos como consecuencia de una **alergia al polen** (de plantas, árboles y arbustos), **ácaros** (polvo doméstico) u **otras partículas** que se encuentran en el ambiente (por ejemplo, piel o pelo de animales).

Puede aparecer en cualquier momento de la vida, aunque suele comenzar a partir de los 5-6 años y tiende a disminuir sus síntomas a partir de los 40 años. Puede padecerla solo en primavera o durante todo el año. Suele haber más casos en la familia, y a veces se asocia al asma y al eccema.

Los síntomas de la **rinitis alérgica** son similares a los de un resfriado común, pero:

- Suele durar más de 8-10 días.
- El moqueo nasal es siempre líquido y transparente.
- Son frecuentes los estornudos seguidos.
- Existe picor en la nariz o el paladar. Los niños acostumbran a frotarse la nariz para aliviar el picor, se conoce con el nombre de «saludo del alérgico».
- En ocasiones puede aparecer tos, causada por las mucosidades que bajan por la garganta.

La **conjuntivitis alérgica** produce enrojecimiento de los ojos, picor, lagrimeo e incluso dolor. Los niños pueden tener ojeras.

### ¿Qué puede hacer?

- **Evite la causa** de su alergia, si la conoce.
- Si tiene **alergia a los ácaros**:
  - Extreme la limpieza en casa: evite el polvo. Use el aspirador y retire, si es preciso, moquetas, alfombras y cortinas, especialmente de la habitación.
- Si la alergia es al **polen**:
  - Evite las salidas al campo, principalmente los días ventosos y soleados.
  - Use gafas de sol si tiene conjuntivitis.
  - Cierre las ventanas de casa tras haber realizado la limpieza del día.
  - En el coche, use filtros de polen y cierre las ventanillas.

- Si es alérgico a **epitelios de animales**, evite la presencia de mascotas en el domicilio.

- Los **colirios** con medicamentos antihistamínicos o con corticoides mejoran los síntomas oculares, aunque pueden causar quemazón transitoria en el ojo. Mientras los use, evite utilizar lentillas.

Los colirios de lágrimas

artificiales también pueden aliviar el escozor y bajar la hinchazón. No obstante, antes de usarlos, pruebe a utilizar toallas con agua fría sobre los ojos para aliviar el escozor.

Para aliviar los síntomas nasales, pruebe los lavados nasales con agua con sal o suero fisiológico para destapar la nariz.



- Los **antihistamínicos orales** alivian también los síntomas. Con frecuencia se aconseja tomarlos por la noche. Evite el alcohol y extreme la precaución si debe conducir o si manipula maquinaria peligrosa, ya que algunos dan sueño.
- Aunque su eficacia es baja, en algunas ocasiones, el especialista puede aconsejarle la administración de algún tipo de vacuna si usted no puede evitar el contacto con lo que le causa la alergia.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si no mejora a pesar de las medidas preventivas y la medicación indicada por su médico.
- Si el moco deja de ser transparente y líquido y no cede a pesar de los lavados de nariz.
- Si aparece fiebre o moco espeso y dolor de cabeza.
- Si nota fatiga o que le falta aire.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/allergic-rhinitis.html>
- [www.familiasalud.es/enfermedades/sistema-respiratorio/rinitis-alergica-una-enfermedad-poco-valorada-que-va-en-aumento](http://www.familiasalud.es/enfermedades/sistema-respiratorio/rinitis-alergica-una-enfermedad-poco-valorada-que-va-en-aumento)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000813.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000813.htm)