



RINITIS ALÉRGICA

Las manifestaciones alérgicas van en aumento cada año. En la actualidad se estima que el 30% de la población sufre de alergia; y parece ser que, dentro de unos años, más del 70% serán alérgicos a alguna sustancia; aunque no se ha encontrado implicación hereditaria. Los más susceptibles de padecerla son los que tienen entre 20- 30 años de edad, pero puede presentarse a cualquier edad. Lo más importante sobre este tema lo podemos resumir en diez puntos:

- 1- Hablamos de alergia cuando una persona tiene una reacción exagerada frente a una sustancia inofensiva para otras. En realidad, es un rechazo, una respuesta anómala y desmesurada, un error en los mecanismos de defensa del organismo ya que identifica a una sustancia inocua como peligrosa y reacciona contra ella. La alergia puede manifestarse en forma de rinitis, asma bronquial, conjuntivitis o dermatitis.
- 2- Los desencadenantes de la rinitis alérgica son múltiples y variados: polen (de gramíneas, de ciprés, de plátano, de olmo, de olivo), maderas, harina, latex, escamas, hongos, animales domésticos (pelo, orina, saliva, heces,), ácaros del polvo (de colchones, de alfombras, de moquetas, de peluches).
- 3- Conviene diferenciar la rinitis alérgica del catarro o resfriado, fundamentalmente por que la rinitis aparece en primavera, raramente en invierno; origina muchos estornudos seguidos (más de 5); va acompañada de lagrimeo ocular y picores intensos de nariz o/y de ojos; la secreción mucosa es trasparente (en los catarros suele ser amarillenta) y, desde luego, la nariz tapada.
- 4- Los lavados nasales con solución salina y pomada de vaselina son de utilidad en casos leves. Tiras nasales y mascarillas también ayudan.
- 5- Las gotas o sprays nasales para descongestionar la nariz son muy eficaces; pero, si se utilizan más de 7 días seguidos y se usan más de 3 veces al día, provocan lo que llamamos “efecto de rebote” y “dependencia”. Para evitarlo se recomienda su empleo al mínimo necesario, sólo por la noche, o mejor, tomar descongestionantes en pastillas.
- 6- Los medicamentos antialérgicos de primera generación (clásicos) producían sedación y somnolencia; pero los nuevos antihistamínicos son más eficaces, su tiempo de acción es más duradero y no producen sueño.
- 7- Cuando el uso de descongestivos y de antialérgicos no responde con eficacia, hay que acudir al médico o al especialista alergólogo para que valore la situación y establezca el tratamiento oportuno o la realización de pruebas de alergia.
- 8- Las vacunas antialérgicas se preparan para cada persona en particular; contienen las sustancias que le provocan la alergia en cantidades mínimas, de tal manera que al inyectarlas provocan la creación de anticuerpos específicos contra esa sustancia desencadenante de la alergia. Así, para la próxima temporada, estará más protegido y los síntomas serán más leves.
- 9- Cuando ya sabemos a qué somos alérgicos, es más fácil prevenir las reacciones de rinitis alérgica. Es muy conveniente cambiar de lugar: ir a la playa en las épocas de polinización para los alérgicos al polen; ir a la montaña para los alérgicos a los ácaros. En general, evitar salir a la calle entre las 5 y las 10 de la mañana y entre las 7 y las 10 de la noche que son las horas de máxima polinización, y especialmente si hace viento. Viajar con las ventanillas cerradas. Usar gafas protectoras, limpiar la casa con aspiradora (alfombras, colchones, moqueta). Los casos agudos se pueden aliviar con compresas de agua fría en ojos y cara. Por las noches es mejor levantarse un poco la almohada para mantener la nariz despejada al dormir.
- 10- No se automedique. Los farmacéuticos estamos a su servicio para informar, aconsejar y preservar su salud.

Somos Farmacéuticos, cuidamos tu salud.