

DECÁLOGO DE LA RINITIS

Agua salada para lavado nasal a diario. Realización de lavados nasales mediante soluciones salinas (existen diferentes dispositivos en el mercado). Si sufre de una rino-sinusitis son preferibles los lavados nasosinuales utilizando dispositivos como el Grossan Sinus Irrigator o Rhinodouche. Los lavados deben de hacerse todos los días, mínimo 1 vez al día (cuando esté bien) y hasta 4 veces al día (cuando esté peor). Es una medida útil, para limpiar la mucosa de secreciones, y restos de alérgenos, así como para humedecerla.



Beber abundantes líquidos. El agua es el mejor mucolítico, al beber agua con frecuencia, se consigue fluidificar la secreción nasal para facilitar su eliminación a través de las fosas nasales.

Consultar a su médico ante moqueo nasal, estornudos y obstrucción nasal, falta de olfato, sangrado nasal, prurito ocular, faringeo, u ótico.

Dosis y medicación indicada por su médico.

■ **Inmunoterapia** (vacunas alérgicas): Está indicado en los casos de rinitis alérgica en que se ha identificado el agente causal. El tiempo durante el que hay que administrarla es, habitualmente entre 3 y 5 años y es el único tratamiento dirigido hacia la causa de, la enfermedad alérgica. Debe ser siempre, prescrito y seguido cuidadosamente por un alergólogo.

■ **Descongestionantes** (vasoconstrictores tópicos): Tienen un efecto de alivio inmediato para el paciente, el problema es que si se administran más de 7 días seguidos pueden producir una rinitis medicamentosa, un efecto "de rebote" que produce más congestión, lo que lleva al paciente a darse más vasoconstrictor, cayendo así en un círculo vicioso (vasoconstrictor-congestión-vasoconstrictor).

■ Los **medicamentos antiinflamatorios** (cromoglicato sódico y los corticoides tópicos nasales). Estos, cuando son prescritos deben utilizarse de manera regular, (después del lavado nasal) porque aunque puede observarse una mejoría a las pocas horas, el máximo efecto se consigue cuando hayan pasado varios días de tratamiento.

■ Instrucciones para aplicarse el **spray nasal**:

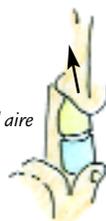


1. Sonarse para eliminar secreciones de la nariz

2a. Tapar con el dedo un orificio nasal e introducir el aplicador en el orificio contralateral



2b. Mientras inspira el aire por la nariz apriete el spray para liberar una dosis.



Con la cabeza ligeramente hacia delante, coloque la punta del aplicador hacia arriba y afuera (evitando dirigir la medicación hacia el tabique nasal).



3. Espire a través de la boca y repita el paso 2a y 2b en caso de que tenga que tomar una segunda dosis.



4. Cambie el spray de mano y repita el mismo proceso en la otra fosa nasal.

- **Antihistamínicos:** La histamina es una sustancia responsable de gran parte de los síntomas nasales. Los antihistamínicos bloquean los efectos de la histamina y así atenúan las molestias del paciente especialmente los estornudos y destilación. Los de más reciente aparición son muy seguros, y prácticamente sin efectos secundarios indeseables.
- **Los corticoides administrados por boca o inyectados:** pueden tener unos efectos espectaculares sobre la rinitis, dejando al paciente libre de molestias. Sin embargo, hay que evitar su utilización de forma prolongada, ya que tienen efectos adversos importantes.

Evitar los aeroalergenos

- Si ud. es alérgico al polen, durante el periodo de polinización del alergeno responsable de su rinitis, debe:
 - Evitar abrir las ventanas y utilizar aire acondicionado con filtros, en casa y en el coche.
 - Disminuir las actividades al aire libre durante la polinización Evitar cortar el césped o tumbarse sobre él.
 - Utilizar gafas de sol.
 - Seguir los recuentos de pólenes (www.polenes.com)
- Si ud. es alérgico a ácaros del polvo:
 - Eliminar alfombras, moquetas, cortinas, exceso de muebles, objetos y peluches que acumulen polvo.
 - Los suelos deben ser lisos, de un material fácilmente limpiable y las paredes deben ser lavables.
 - El colchón y la almohada serán de goma espuma, con cubiertas especiales anti-ácaros. La ropa de cama deberá ser de tejido sintético, será lavada con agua caliente a 60 °C cada 7-14 días.
 - Reducir la humedad relativa del aire de la casa < 50% con deshumidificadores.
- Si ud. es alérgico a epitelios animales, éstos deberían ser retirados de la casa, o al menos:
 - Que el animal sea confinado a un determinado área de la casa (jardín) y siempre fuera del dormitorio.
 - Colocar limpiadores del aire con filtros de alta captación (HEPA) o filtros electrostáticos.
 - Deben de eliminarse las alfombras y moquetas ya que actúan como reservorios de alergenos.
- Si ud. es alérgico a hongos de la humedad:
 - En el domicilio hay que eliminar las humedades (filtraciones de baños, tuberías, desagües o goteras).



Fumar daña el epitelio respiratorio, desde las fosas nasales hasta el árbol bronquial.

Gélicas temperaturas, y cambios bruscos de temperatura pueden agravar los síntomas de rinitis.

Humo del tabaco, y ambientes muy cargados con irritantes ambientales (polvo, humos, sprays, ambientadores e insecticidas, productos de limpieza, etc.) pueden perjudicar su rinitis.

Indicaciones del Médico General, Alergólogo y Otorrinolaringólogo pueden mejorar de forma significativa su rinitis y calidad de vida.

Dra. Belén de la Parte
Dr. Javier Subiza

*Centro de Asma y Alergia Subiza
General Pardiñas 116; 28006 Madrid
Correspondencia: www.clinicasubiza.com*

 **Almirall**