

2.12. Rinitis y conjuntivitis alérgica

La mucosa nasal y la conjuntiva de los ojos pueden inflamarse por una **alergia al polen** (de plantas, árboles y arbustos), **ácaros** (polvo doméstico) u **otras partículas** que se encuentran en el ambiente (por ejemplo, piel, pelo o caspa de animales, mohos). Puede aparecer en cualquier momento de la vida, aunque suelen comenzar a partir de los 5-6 años y tienden a disminuir sus síntomas a partir de los 40 años. Puede padecerse solo en primavera o 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 tienen algunas diferencias características:

- Comienzan de forma muy rápida, suele durar más de 8-10 días y no causan fiebre.
- El moqueo nasal es siempre líquido y transparente como agua.
- Son frecuentes los estornudos en racha.
- 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. A veces aparece una secreción ocular clara y acuosa; la vista no suele afectarse. El picor de los párpados induce a frotar y rascar, y estos se enrojecen y parecen arrugados.

¿Qué puede hacer?

- **Evite la causa** de su alergia, si la conoce, pero muchas veces no es posible porque la alergia es a múltiples pólenes.
- Evite aquello que le empeore los síntomas: temperaturas frías, humedad, humos irritantes (tabaco, leña...), el viento.
- Si tiene **alergia a los ácaros**:
 - Extreme la limpieza en casa y evite el polvo. Use el aspirador y retire, si es preciso, las 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.
- Si no es suficiente, son bastante útiles los espráis nasales con corticoides. Los espráis nasales con descongestivos tipo efedrina alivian temporalmente la



congestión nasal, pero no deben usarse más de 4 días porque producen un fenómeno de rebote al dejarlos y suben la presión arterial y las pulsaciones.

- Los **antihistamínicos orales** alivian los síntomas con mucha eficacia y son el tratamiento de elección si hay que dar fármacos. 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.
- La eficacia de las vacunas es baja, pero 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/a de familia?

- Si no mejora a pesar de las medidas preventivas y la medicación indicada.
- 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 falta aire.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/asma-y-alergia/alergia-respiratoria/rinitis-alergica-una-enfermedad-poco>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000813.htm>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/rinitis-alergica/?adfree=true>