

1 ¿Qué es la rinitis alérgica?

La rinitis alérgica (fiebre del heno) es una reacción que ocurre en los ojos, la nariz y la garganta cuando determinadas sustancias presentes en el aire (alérgenos) desencadenan la liberación de una sustancia llamada histamina. La histamina provoca inflamación y producción de líquido en los conductos nasales, los senos paranasales y los párpados.

Existen dos tipos de rinitis alérgica:

■ **Estacional o de temporada:** ocurre especialmente durante las estaciones de polen. Puede estar causada, por ejemplo, por polen de gramíneas, de pino, etc.

■ **Permanente:** ocurre durante todo el año. Puede estar causada por hongos, la caspa de los animales, etc. La causa también puede ser laboral o profesional, al entrar en contacto con determinados productos.

Las personas que sufren rinitis alérgica experimentan:

- Mayor frecuencia de estornudos.
- Congestión nasal.
- Moqueo y secreción acuosa por la nariz.
- Nariz tapada.
- Picores en la nariz, el paladar, la garganta, los ojos y oídos.
- Ojos llorosos.

Las reacciones de la rinitis alérgica incluyen:

- Respiración sibilante (con pitos).
- Hemorragias nasales.

Las personas con rinitis alérgica permanente pueden tener también las siguientes reacciones:

- Infecciones recurrentes del oído.
- Ronquidos.

- Respiración a través de la boca.
- Fatiga.
- Mal rendimiento escolar.

Causas más comunes de la rinitis alérgica:

- El polen de gramíneas, hierbas (en verano) y árboles (en primavera).
- Los ácaros del polvo (todo el año).
- El moho (todo el año).
- La caspa animal (todo el año).

2 ¿Qué es y cómo se produce una reacción alérgica?

Nuestro **sistema inmunológico** actúa como mecanismo de defensa contra sustancias externas presentes en el aire que respiramos, los alimentos que ingerimos y los objetos que tocamos. Un **alérgeno** es una sustancia que, aunque inocua para la mayoría de individuos sanos, puede desencadenar una respuesta alérgica. Los alérgenos más comunes son:

- **Polen**
- **Moho**
- Epitelios animales (**caspa, pelo y plumas**)
- **Ácaros** del polvo
- **Orines y excrementos** de ciertos animales

Los **anticuerpos** son moléculas que circulan en la sangre, capturan los alérgenos que nos "invaden", y están presentes en casi todos los fluidos corporales. Para que se produzca una reacción alérgica en una persona predispuesta a la alergia, es preciso que entre en contacto al menos en dos ocasiones con el alérgeno causante. Cuando un individuo alérgico entra por primera vez en contacto con el alérgeno (**sensibilización**), se produce una serie de

reacciones que finalizan desencadenando que los linfocitos B produzcan un anticuerpo llamado **inmunoglobulina E (Ig E)** específico contra ese alérgeno. La Ig E viaja por el torrente sanguíneo hacia los **mastocitos**, células que se encuentran en las zonas corporales expuesta a la entrada de los alérgenos (nariz, ojos, pulmones, aparato gastrointestinal y piel). Las Ig E se adhieren a la superficie de los mastocitos.

La siguiente ocasión en la que la persona entra en contacto con el **mismo alérgeno**, los mastocitos lo reconocen a través de la Ig E. Si una persona alérgica sólo tiene Ig E específica de la caspa de perro, tan solo es alérgica a este alérgeno. Pero hay otras personas que tienen muchas Ig E, son las personas que tienen alergias a muchos alérgenos.

En el momento que la Ig E reconoce al alérgeno, provoca que el mastocito libere diferentes mediadores químicos, como la **histamina**, responsable de los síntomas de la reacción alérgica (secreción nasal, estornudos, etc.) dependiendo de la zona donde tenga lugar (nariz, piel, etc.).



¿Cómo controlar las causas más frecuentes de Rinitis alérgica?

- 1 Control de la caspa animal
- 2 Control de mohos de interiores
- 3 Control del polen
- 4 Control de los ácaros del polen

1 Control de la caspa animal

La forma más eficaz que tiene un individuo alérgico para combatir a estos alérgenos es **evitar todo contacto con animales**.

Mantener a un animal al aire libre es sólo una solución parcial, pues las casas con animales de compañía igualmente tienen concentraciones elevadas de alérgenos animales.



- Antes de adoptar o comprar un perro o gato, se debería pasar un tiempo con algún amigo o familiar que tenga estos animales para averiguar si se es alérgico.
- En el caso de convivir ya con el animal que produce alergia a uno de la familia, lo ideal es intentar que algún amigo o familiar se responsabilice del animal y lo cuide. Aunque esta separación resulte difícil, es la mejor solución para la salud del alérgico.
- El individuo alérgico a la caspa animal puede buscar animales sin pelo ni plumas (como peces, tortugas u otros reptiles) que no provoquen reacciones alérgicas.

Si no se puede evitar, y un miembro de la familia ha de convivir con un perro y gato que le causa reacción alérgica, debe procurar seguir estas indicaciones:

- Semanalmente, **bañar** al perro o al gato y lavar su ropa. Consulte a su veterinario respecto al cuidado de la piel de su animal. El baño lo ha de llevar a cabo un miembro de la familia no alérgico.
- **Cepillar** frecuentemente al animal fuera de la casa. Lo ha de hacer un miembro de la familia no alérgico.
- Procurar que la persona con alergia tenga el **mínimo contacto con el animal**. El animal debe permanecer fuera del dormitorio y habitaciones donde el alérgico pase más tiempo.
- Educar al animal para que duerma en un **cesto o cama**, y no en cualquier sitio (cama, sofá, etc.).
- La **orina y excrementos** de mamíferos pequeños (conejos, hámsters y conejillos de Indias) pueden provocar reacciones alérgicas, por lo que las jaulas han de ser limpiadas asiduamente por un miembro de la familia no alérgico.
- Es recomendable no utilizar alfombras, ya que incluso **aspirándolas**, es difícil sacar los pelos y la caspa, mientras que si es fácil en suelos de madera, baldosa o linóleo.
- Cambiar la ropa de la cama frecuentemente y utilizar **fundas plásticas** para colchones y cojines.



2 Control de mohos de interiores

Los **mohos de interiores** son hongos que crecen en las áreas de la casa con mayor humedad, como en los sótanos y en el baño. Las esporas de estos mohos son las causantes de la reacción alérgica en personas propensas.



Si un miembro de la familia tiene alergia a los mohos, siga estas recomendaciones:

- Si localiza moho, se puede eliminar fácilmente con una solución de limpieza con un 5% de lejía y un poco de detergente.
- Limpiar y ventilar frecuentemente los baños, cocina y sótanos.
- Si se localiza moho en alfombras u otros materiales, deben ser retirados de la casa.
- Repare y selle rápidamente los techos o tuberías con fugas.
- No instale alfombras directamente sobre suelos húmedos o de cemento.
- No utilizar humidificadores. Se recomienda utilizar un barómetro, para medir la humedad e intentar mantenerla a menos del 50%.
- Evite guardar ropa, papeles u otros artículos en áreas húmedas.
- Coloque deshumidificadores, con la precaución de vaciarlos y limpiarlos frecuentemente.
- Evitar árboles navideños naturales y el exceso de plantas en el interior de la casa.
- Es recomendable utilizar aire acondicionado durante los meses de verano ya que secará el ambiente.

3 Control del polen

Si usted es alérgico al polen, siga estos consejos, sobre todo durante la época del año en que los niveles del polen que le provocan reacción son elevados:

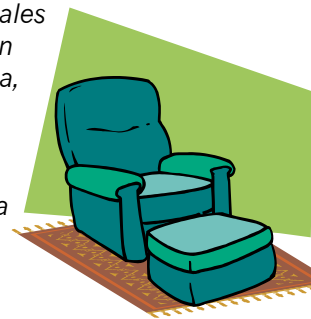


- **Mantenga las ventanas cerradas** durante la noche para evitar que entre el polen. Puede utilizar aire acondicionado, que evita la entrada del polen a través de filtros, que debe limpiar frecuentemente.
- **Mantenga las ventanas del automóvil cerradas** al viajar, y si es posible utilice el aire acondicionado y/o filtro.
- **Realice el mínimo de actividad al aire libre** por la mañana temprano entre las 5-10 de la mañana (emisión alta de polen) y de 17-22 de la noche (descenso del polen).
- **Procure estar en interiores** cuando la concentración polínica o la humedad sea elevada, así como en días de viento.
- **Realice sus vacaciones** durante la temporada de mayor intensidad de polen. Viaje preferentemente a una **zona con menos polen**, como la costa y la playa.
- **Tome los medicamentos recetados** por su médico de manera regular y en la dosis recomendada. **Nunca** tome más medicamento de lo recomendado para tratar de disminuir los síntomas.
- **No corte el césped**, ni esté cerca del césped recién cortado.
- **No cuelgue la ropa a secar al aire libre.** El polen puede acumularse en ellas.
- Utilice **gafas de sol** al salir a la calle.



4 Control de los ácaros del polvo

En el polvo de las casas se encuentran pequeñas partículas de material vegetal y animal donde crecen los **ácaros**, siendo sus excrementos el desencadenante más común de la alergia permanente. Estos animales microscópicos se pueden encontrar en toda la casa, especialmente en zonas húmedas y con caspa humana (alfombras, colchones, ropa de cama y muebles tapizados).



Para controlar los ácaros debe seguir estas recomendaciones:

- Para reducir los ácaros debe **controlar la humedad** de la casa, ha de estar por debajo del 50%. Puede utilizar un **deshumidificador** o **aire acondicionado** (recuerde cambiar los filtros frecuentemente).
- **No use alfombras** en la casa, preferentemente utilice suelos de madera o baldosa.
- Es muy importante **disminuir la presencia de ácaros en el dormitorio** y en las zonas que pase más tiempo el alérgico.
- Use **fundas herméticas** de plástico o de tela especial antialérgicos para colchones, almohadas y sofás.
- Lave la ropa de cama semanalmente en agua caliente y séquela en la **secadora**.
- Utilice **plumones y almohadas de fibra sintética** (poliuretano), nunca de lana y plumas. Fórrelos con fundas antialérgicos.
- Es mejor tener los **muebles despejados** y colocar los elementos que acumulen polvo en cajones cerrados. Evite estanterías de libros abiertas ya que éstos atrapan el polvo con facilidad.
- **No use humidificadores.**
- Evite tener un gran número de **peluches** y lávelos frecuentemente.
- **Evite acumular libros** en la habitación. No use el dormitorio como estudio o biblioteca.
- Use la **aspiradora** de manera regular. Es recomendable que la aspiradora tenga un filtro eficiente o una bolsa doble, porque el uso de una aspiradora estándar o con filtro de agua revuelve el polvo en el aire. Si ha de pasar el aspirador, use una **mascarilla contra el polvo**.