

---

## Rinitis alérgica. Una enfermedad poco valorada que va en aumento

### ¿Qué es la rinitis alérgica?

La rinitis es una de las [enfermedades alérgicas](#) más comunes en la infancia y adolescencia. Afecta al 9% de niños de 7 años y el 16% de los adolescentes de nuestro medio. Su prevalencia está aumentando en los últimos años en los países desarrollados.

Su causa es una inflamación de la mucosa de la nariz cuando una persona, previamente sensibilizada a un aeroalergeno (pequeña partícula transportada por el aire), entra en contacto con el mismo. En los alérgicos, su sistema inmunitario las reconoce como “extrañas”.

Los aeroalergenos más frecuentes son:

- [El polen de las plantas](#): las gramíneas, la parietaria y el olivo son las más frecuentes; también, artemisa y arizónica (cipreses).
- Los [ácaros del polvo](#) del interior de los domicilios.
- El [pelo de animales](#) como el perro y el gato.
- Las [esporas de los hongos](#) que proliferan en sitios húmedos.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Se reconocen fácilmente: estornudos en salvas, moco nasal claro, picor en la nariz y en el paladar y nariz tapada (congestión nasal), frecuentemente acompañados de [picor y lagrimeo en los ojos](#). A veces predomina la congestión nasal, que hace que el niño respire mal por la nariz y hay que diferenciarlo de otros problemas como la [sinusitis](#) o [vegetaciones](#).

Los síntomas [son estacionales](#), en primavera y verano cuando los responsables son los pólenes de gramíneas, olivo... Pero los ácaros pueden provocar síntomas todo el año y son más frecuentes en las zonas de la costa.

### ¿Es una enfermedad importante?

Si, aunque no es grave ni pone en peligro la vida del paciente, tiene muchas repercusiones en la calidad de vida. Produce trastornos del sueño, que pueden repercutir en el rendimiento escolar, [dolor de cabeza](#), voz nasal, problemas en el desarrollo del paladar y maxilar y una situación de incomodidad.

Hasta hace unos años no se le ha dado la importancia que se merece y ha sido infradiagnosticada y poco tratada.

La rinitis alérgica se asocia a [dermatitis atópica](#) y [asma](#). Hasta el 80% de los asmáticos tienen rinitis alérgica y el 50% de los que padecen rinitis tienen asma. Por tanto, siempre hay que pensar en la posibilidad de que un niño o adolescente con rinitis alérgica tenga asma, sobre todo si tiene muchas veces y en ausencia de catarros, tos seca nocturna, pitos o dificultad al respirar o bien, al hacer ejercicio le entra la tos o le cuesta trabajo respirar.

### **¿Cómo se diagnostica?**

Es muy importante la historia clínica y la relación de los síntomas con la exposición al alérgeno. Si los síntomas aparecen durante las salidas al campo en primavera o al entrar en una casa o habitación cerrada mucho tiempo o al tener contacto con gatos o perros; hacen sospechar una alergia a pólenes, a los ácaros y a los animales domésticos en cada caso. La confirmación, si hay dudas, se lleva a cabo con pruebas alérgicas cutáneas (*prick test*) o en un análisis de sangre.

### **¿Se pueden prevenir los síntomas de la rinitis alérgica?**

Sí, con medidas de prevención y educación. Por si solas disminuirán los síntomas y la medicación.

**Para los alérgicos al polen** se recomienda:

- Evitar en las épocas de polinización (primavera y verano) estar demasiado tiempo al aire libre y pasear por el campo, sobre todo al atardecer, porque es cuando más polen hay en el aire.
- Ventilar la casa a primera hora de la mañana.
- Usar aparatos de aire acondicionado que dispongan de filtros antipolen.
- Viajar con las ventanillas cerradas.
- Tener en cuenta que los días soleados y con viento son peores que los fríos, húmedos y lluviosos, en los que la mayor parte del polen cae al suelo por el agua.

**Para los alérgicos a los ácaros del polvo:**

- Evitar alfombras, moquetas y peluches en las habitaciones.
- Utilizar fundas impermeables para colchones y almohadas.
- No utilizar escobas ni plumeros para la limpieza, pasar una mopa húmeda y la aspiradora por las zonas que almacenan más polvo.
- También se debe evitar la presencia de animales en las casas si se está sensibilizado a ellos. Si no es posible, mantenerlos muy limpios y no permitir que entren en los dormitorios.

### **¿Cuál es el tratamiento de la rinitis alérgica?**

Las alergias no se curan. Con tratamiento se pueden controlar los síntomas.

Puede usar de forma escalonada estos tratamientos:

- [Lavados nasales](#) con suero salino.
- [Antihistamínicos](#) en jarabe o comprimidos. Actúan sobre el picor, estornudos y la secreción nasal.
- Corticoides nasales en spray. Actúan sobre la congestión nasal (nariz tapada). Necesitan unos días para hacer efecto.

- [Inmunoterapia](#) (vacunas) se utilizan de forma excepcional, cuando las demás medidas no son suficientes.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



# Rinitis alérgica

## Una enfermedad poco valorada que va en aumento

M<sup>a</sup> Teresa Callén Blecua. Pediatra  
Alberto Bercedo Sanz. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)



**Fecha de publicación:** 19-10-2011

*Última fecha de actualización:* 11-06-2018

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Teresa Callén Blecua](#). Pediatra. Centro de Salud "Bidebieta". San Sebastián (Guipúzcoa)
- [Alberto Bercedo Sanz](#). Pediatra. Centro de Salud Buelna. Los Corrales de Buelna (Cantabria).
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

