

# RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS DE RINITIS ALÉRGICA O IRRITATIVA

La rinitis alérgica es una enfermedad inflamatoria crónica de la vía aérea, que se manifiesta a nivel de la mucosa que recubre la nariz y los senos paranasales. Los pacientes con rinitis alérgica presentan una reacción ante un alérgeno contra el cual se encuentran sensibilizados. Los alérgenos más frecuentes en nuestro medio son: el polvo y los ácaros (animalitos microscópicos muy alergénicos) especialmente en el hogar. Algunas personas también pueden desarrollar alergias al pelo, saliva y caspa de diversos animales.

Los pacientes con rinitis irritativa o no alérgica presentan una reacción similar en la mucosa nasal y en la vía aérea que en muchas ocasiones no tiene causa conocida o se desencadena por cambios bruscos en temperatura, algunos alimentos o contaminación ambiental.

## RECOMENDACIONES

La primera medida de tratamiento para la rinitis alérgica o irritativa es el manejo ambiental evitando los estímulos que desencadenan los síntomas. Por lo anterior cuando sea posible:

**1**

Deben evitarse los tapetes y alfombras en la casa o al menos deben ser aspirados con mucha frecuencia.

**2**

El aseo de la casa debe ser realizado en forma muy estricta.

**3**

Forre almohadas y colchones con cubiertas plásticas y lave con frecuencia la ropa de cama.

**4**

Cualquier medida para controlar y erradicar el polvo casero será muy beneficiosa.

**5**

Se deben retirar de la habitación tapetes, muñecos de felpa o peluches, cortinas, y otros elementos que puedan atrapar polvo y ácaros.

**6**

En lo posible, se deben evitar mascotas como perros, gatos, hámsters o pájaros dentro de la casa, o si ya están en casa se debe limitar la entrada de estos a la habitación.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Otorrinolaringología  
y Cirugía Maxilofacial  
[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)

# RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS DE RINITIS ALÉRGICA O IRRITATIVA

**7**

Se debe evitar el cambio brusco de temperatura cubriendo la nariz y la boca al salir de la casa.

**8**

Se debe evitar la exposición a sustancias irritantes tales como humo de cigarrillo, detergentes o limpiadores con aromas fuertes, perfumes con aromas fuertes.

**9**

Los papás o familiares del paciente alérgico o con rinitis irritativa no deberían fumar, y mucho menos dentro de la casa. El humo se impregna en la ropa e igualmente afecta a los pacientes.

**10**

En algunos casos se ordenarán pruebas de alergia en piel o en sangre, para determinar exactamente cuáles son los alérgenos culpables de la alergia.

**12**

Esta enfermedad rara vez se cura totalmente, pero sí se puede controlar de manera muy aceptable. Es necesario aprender a convivir con la enfermedad.

**13**

Siga las instrucciones y los medicamentos que se le han prescrito.

**14**

Los medicamentos de uso prolongado deben ser aplicados con constancia y cumplimiento.



**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Unidad de Otorrinolaringología  
y Cirugía Maxilofacial  
[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)