

# CONVIVIR CON LA RINITIS ALÉRGICA



## Consejos para pacientes



seaic

sociedad española de alergología  
& inmunología clínica



GRUPO  
MENARINI

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

# Convivir con la rinitis alérgica en la edad avanzada

## ¿Qué es una rinitis?

Se trata de una **inflamación** de la mucosa **nasal** que da lugar a:

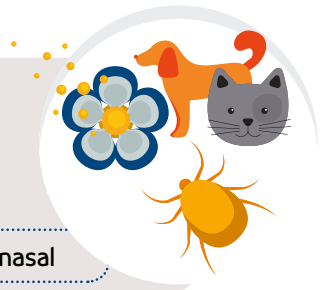
- **Estornudos frecuentes**
- **Picor y congestión nasal**
- **Mucosidad acuosa**
- **Lagrimeo y picor de ojos**

La rinitis puede tener un origen alérgico o deberse a otras causas.



## ¿Por qué tengo rinitis alérgica?

La rinitis alérgica suele estar provocada por el contacto con **ácaros del polvo, pólenes, moho o pelo de animales domésticos**. Este tipo de sustancias, denominadas **alérgenos**, desencadenan una respuesta exagerada en la persona que es alérgica.



**Alérgenos** → **Reacción alérgica** → **Inflamación nasal**

## Peculiaridades de la edad avanzada

Con la edad se producen algunos cambios en la anatomía de la nariz (pérdida de rigidez del cartilago nasal y mayor sequedad de la mucosa debido al menor contenido en agua corporal) que pueden **favorecer la sensación de taponamiento nasal, la presencia de mucosidad más espesa y la formación de costras**, sin que ello sea necesariamente signo de ninguna enfermedad.

En la mujer, los cambios hormonales tras la menopausia también influyen sobre la mucosa nasal. En el hombre, la disminución de los niveles de hormonas masculinas predispone a tener una mucosidad nasal abundante, acuosa, continua y muy molesta.

Además, algunos tratamientos para otras enfermedades pueden empeorar o desencadenar síntomas de rinitis.

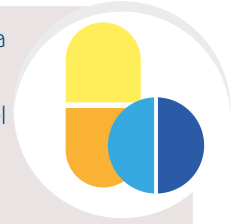
Todos estos cambios pueden añadirse a los síntomas propios de una rinitis alérgica ya existente o por el contrario aparecer por primera vez sin estar asociados a una alergia, de ahí la importancia de identificar la causa de sus síntomas.

# ¿Qué se puede hacer para mejorar la rinitis alérgica?

La rinitis alérgica es una enfermedad **crónica**, por lo que es conveniente tratarla para mejorar la calidad de vida.

Es aconsejable que consulte a un **especialista en alergia** para poder aplicar el tratamiento más adecuado.

1. Si usted ya está tomando algún medicamento o sufre otras enfermedades, **su médico valorará la necesidad de iniciar el tratamiento más adecuado para mejorar su rinitis.**
2. Algunos tratamientos pueden ayudar a **disminuir los síntomas** o la inflamación de la mucosa nasal.
3. Uno de los principales objetivos deberá ser la **hidratación de la mucosa nasal**. Los lavados nasales con suero o con soluciones salinas son muy recomendables, ya que alivian la congestión nasal y mejoran la sensación de sequedad nasal.
4. En algunos casos, su alergólogo puede pautarle **tratamientos más específicos** en función del alérgeno causante. Este tipo de tratamientos más dirigidos sólo son útiles para la rinitis alérgica, no para otros tipos de rinitis.
5. Las **medidas de prevención ambiental** también le ayudarán a prevenir los síntomas:
  - Retirar el material que acumula **polvo** más fácilmente en casa (moquetas, alfombras, tapizados, cortinas, ...).
  - **Ventilar** la casa con frecuencia.
  - **No** contactar con **mascotas** (perros, gatos) si la causa es la alergia a algún animal.
  - Usar **gafas de sol** para evitar el contacto con el polen.



**Recuerde que nunca debe automedicarse. Su médico es quien debe decidir el tratamiento más adecuado para usted.**

Consejos elaborados por el Comité de Rinoconjuntivitis SEAIC

Dra. Anna Puiggròs Casas

Médico adjunto de Alergología (Hospital Quirón Barcelona)



seaic

sociedad española de alergología  
& inmunología clínica