



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL Y DIRECCIÓN
DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



RINITIS ALÉRGICA

ESTIMADAS MADRES USUARIAS:

Derivado de la pandemia por COVID-19 nos encontramos en aislamiento en casa, sin embargo, queremos estar cercanas a ustedes es por esto que la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación Médica pone a su disposición temas de padecimientos comunes en los centros, para que podamos aprender como ayudar a nuestros hijos y de que manera prevenir los síntomas y en esta ocasión aprenderemos sobre Rinitis Alérgica.



RINITIS ALÉRGICA

La rinitis alérgica, también llamada "Fiebre del Heno", es una enfermedad inflamatoria crónica de la nariz causada por la exposición a algún **alérgeno**.

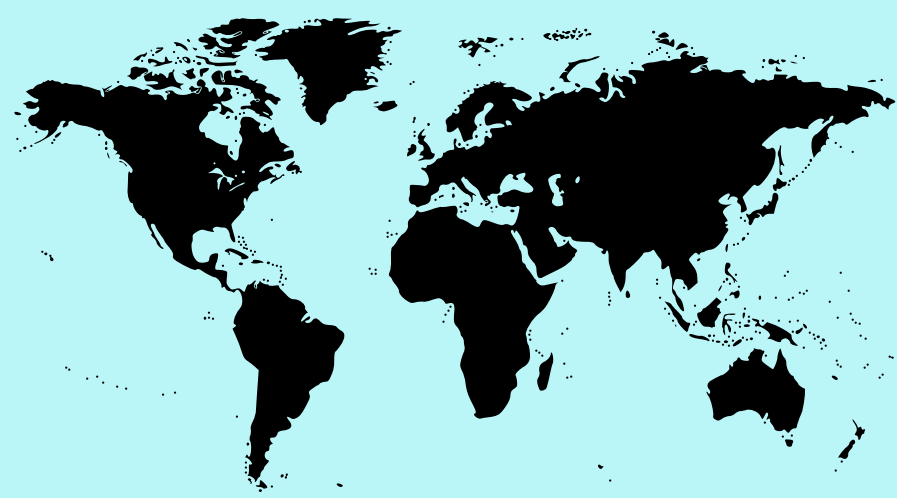


Principales alérgenos:

- Polen
- Ácaros de polvo
- Epitelio o caspa de animales
- Cucarachas y otros insectos



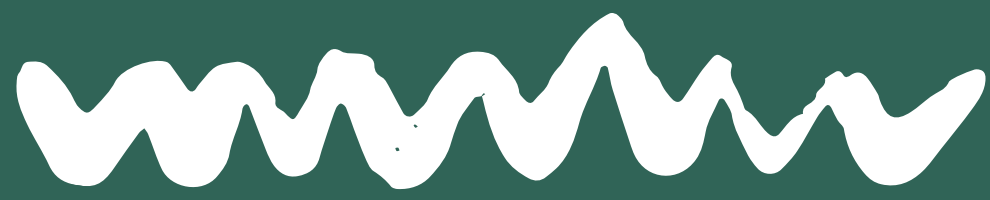
Un alérgeno es un agente que, cuando ingresa a un organismo, lo deja en una situación vulnerable al desarrollo de los fenómenos vinculados a una alergia.



EPIDEMIOLOGÍA:

- Puede ser estacional, o perenne (durante todo el año).
- Afecta entre 10 y 20% de la población en general.
- Se presenta hasta en 40% de los niños.





CAUSAS

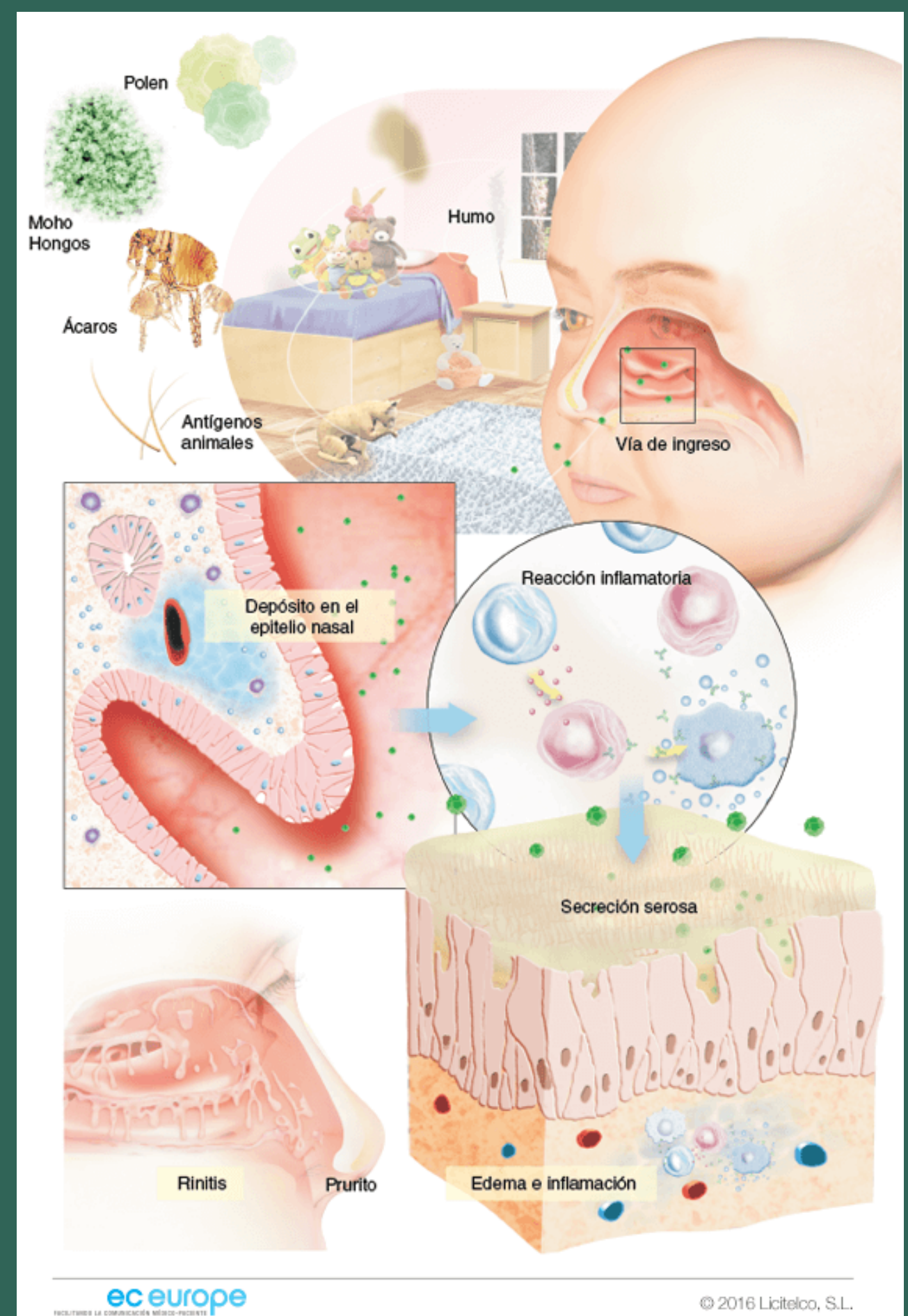


El sistema inmunitario identifica una sustancia aérea inocua como nociva.

Entonces, produce anticuerpos contra esta sustancia inocua.

Así, la próxima vez que tenga contacto con la sustancia, esos anticuerpos enviarán una señal al sistema inmunitario para que libere sustancias químicas, como la histamina, en el torrente sanguíneo.

Esto causará una reacción que provoca los signos y síntomas.



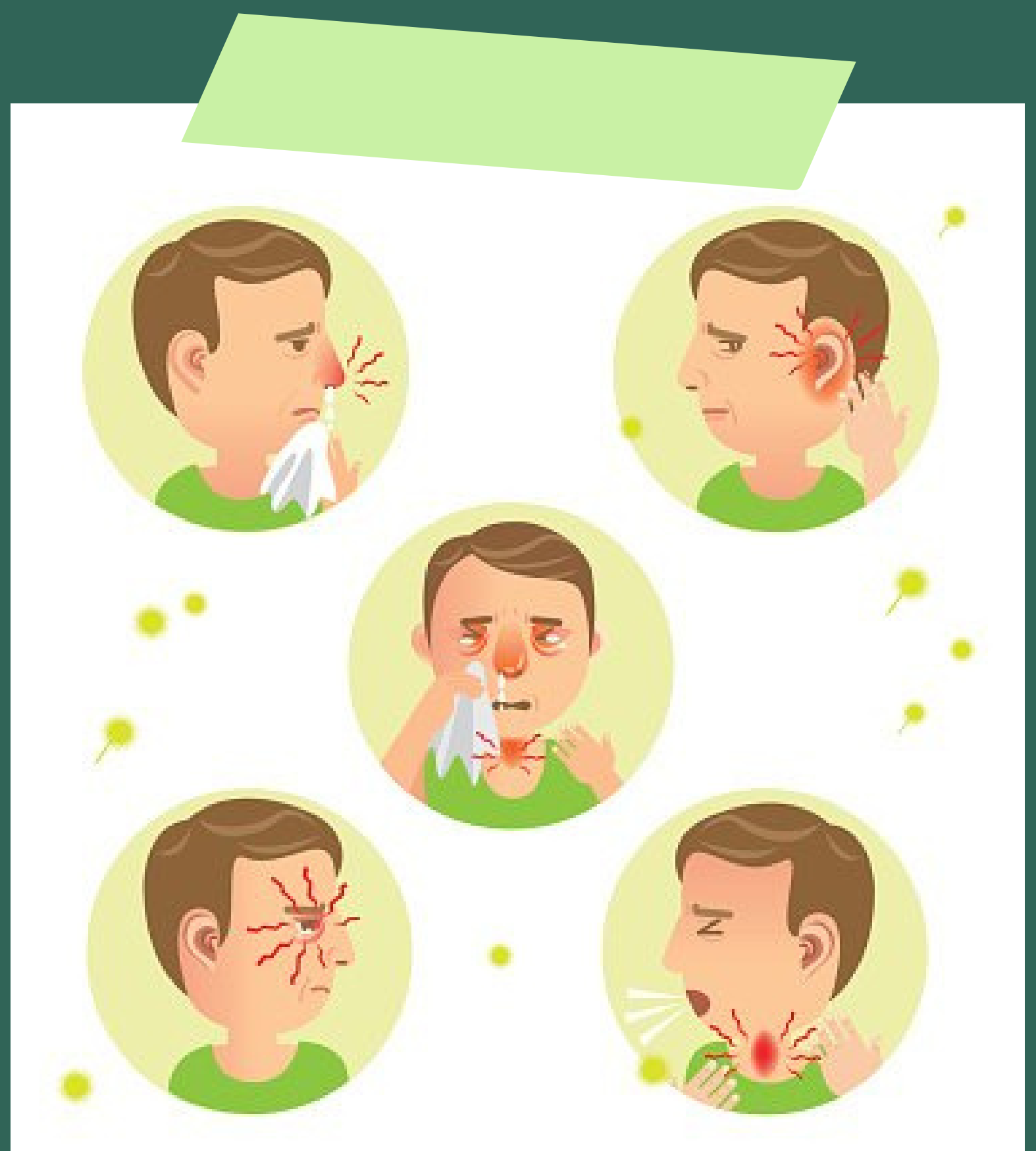
SÍNTOMAS

- Goteo nasal y congestión nasal
- Ojos llorosos, rojos y que causan picazón (conjuntivitis alérgica)
- Estornudos
- Tos
- Picazón en la nariz, el paladar o la garganta
- Piel hinchada y azul debajo de los ojos (ojos morados alérgicos)
- Fatiga

La rinitis alérgica frecuentemente se asocia a otras enfermedades como conjuntivitis alérgica, dermatitis atópica y/o asma.

En ocasiones los síntomas pueden llegar a ser severos interfiriendo con:

- Sueño
- Actividades productivas diarias
- Rendimiento escolar



SÍNTOMAS



ALERGIA

RESFRIADO



Estornudos



Congestión



Secreción
nasal acuosa



Secreción
nasal espesa



Tos seca

(ocasional)



Dolor
de garganta

(ocasional)



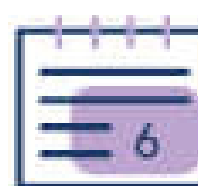
Fiebre



Dolor
muscular



Picor y lagrimeo
ocular



Duración
aprox. 6 semanas



Duración
aprox. 10 días



NORMON

Síntomas del coronavirus, el resfriado y la rinitis alérgica

RINITIS ALÉRGICA

Estornudos
Congestión nasal
intensa
Mucosidad
transparente
Picor de nariz
intenso
Taponamiento
nasal



Picor de ojos
(conjuntivitis)

Asma



Síntomas persistentes
y prolongados

RESFRIADO COMÚN

Estornudos
Congestión nasal
intensa
Mucosidad amarilla
o verde
Picor de nariz
leve
Taponamiento
nasal

Puede haber fiebre
baja

Tos productiva

Dolor de
garganta



Dolor muscular



Duración máxima
de 15 días

CORONAVIRUS (COVID19)



Fiebre

Tos seca

Dolor de garganta o
pecho

Dificultad para
respirar



Dolor muscular

Diarrea

Dolor abdominal



DIAGNÓSTICO

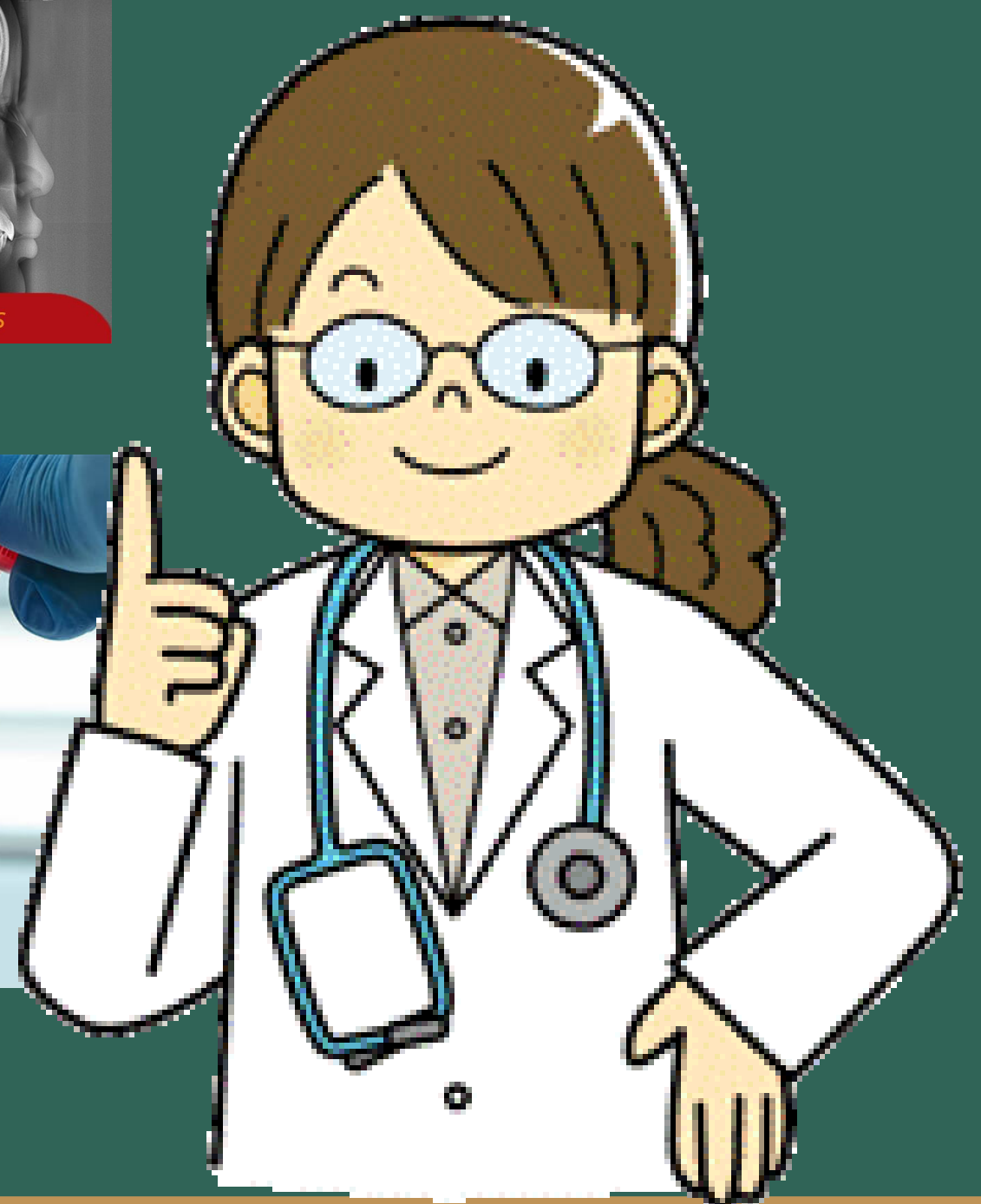
El diagnóstico de la rinitis alérgica se basa en una historia clínica detallada y la exploración física orientada realizadas por un médico.

Las pruebas diagnósticas que se utilizan son:

- Pruebas cutáneas de alergia
- Búsqueda de anticuerpos IgE específicos en sangre
- Otros estudios de laboratorio orientados
- Radiografías de senos paranasales
- Exudado de moco nasal

De estas lo que tiene más relevancia son las pruebas cutáneas, que deben ser realizadas e interpretadas siempre por un experto certificado en alergia e inmunología.

Los estudios de laboratorio complementan la evaluación del estado inflamatorio alérgico del paciente, y las radiografías son útiles para descartar otras patologías asociadas (como sinusitis crónica o alteraciones anatómicas).



TRATAMIENTO

Existen 3 pilares del tratamiento en la rinitis alérgica:

Vacunas contra
alergia o
inmunoterapia



Control ambiental

Control
farmacológico de los
síntomas por medio
de tratamiento
escalonado



Otra medida coadyuvante en el manejo de la rinitis alérgica es el aseo nasal o irrigación nasal con solución salina.

Las vacunas contra alergia o inmunoterapia son el único tratamiento que ha demostrado su eficacia al disminuir de manera significativa el uso de medicamentos para controlar los síntomas, y prevenir el desarrollo de nuevas sensibilizaciones o enfermedades alérgicas.

Este tratamiento solo debe ser administrado por un experto certificado en alergia e inmunología clínica.

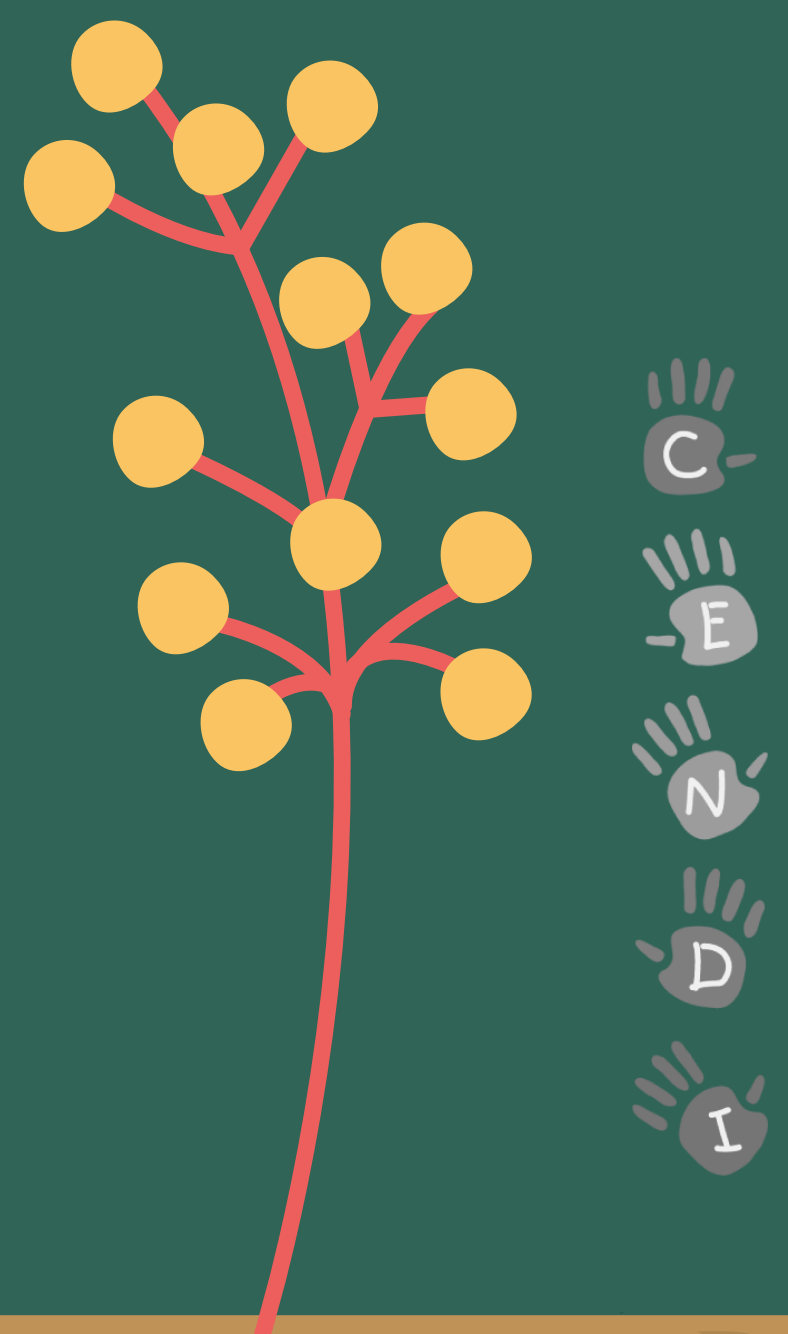
PREVENCIÓN

No es posible evitar completamente los alérgenos, pero se puede reducir los síntomas al limitar la exposición a estos.

Si sabe a qué es alérgico su hijo o hija, puede evitar los factores desencadenantes.

POLEN O MOHO

- Cierre las puertas y las ventanas durante las temporadas de polen.
- No cuelgue la ropa lavada afuera.
- Evite las actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana, cuando las concentraciones de polen son mayores.
- Permanezca adentro en días secos y ventosos.
- Evite cortar el césped o barrer las hojas.



ÁCAROS DE POLVO

- Use fundas a prueba de alérgenos en los colchones, las bases de los colchones y las almohadas.
- Lave las sábanas y las cobijas con agua que alcance los 130 °F (54 °C) como mínimo.
- Utilice un deshumidificador o un aire acondicionado para reducir la humedad dentro de la casa.
- Utilice una aspiradora con un filtro de partículas pequeñas o un filtro de aire de alta eficiencia (HEPA) para aspirar las alfombras semanalmente.
- Rocíe las alfombras, los muebles y la ropa de cama con un insecticida diseñado para matar los ácaros del polvo (acaricidas) y aprobado para su uso en interiores.
- Considere la posibilidad de quitar las alfombras, en especial cuando duerme, si es muy sensible a los ácaros del polvo.



CUCARACHAS

- Repare grietas en los ladrillos y ranuras por donde pueden ingresar las cucarachas.
- Repare los grifos y tuberías donde haya pérdidas de agua.
- Lave los platos y saque la basura todos los días.
- Levante las migas de comida de las superficies y del suelo.
- Almacene los alimentos (incluidos los alimentos para mascotas) en envases sellados.
- Considere contratar un servicio profesional de exterminio de insectos.



CASPA DE ANIMALES

- Mantenga a las mascotas fuera de su casa, si es posible.
- Bañe a los perros dos veces por semana, si es posible.
- No se ha comprobado el beneficio de bañar a los gatos.
- Mantenga a las mascotas fuera de la habitación y alejadas de los muebles.



~~~~~ IMPORTANTE ~~~~~

En caso de que su hijo o hija presente algún signo o síntoma de esta enfermedad, lo mejor que puede hacer es acudir a su clínica del ISSSTE para valoración y tratamiento oportunos.



Si su hijo o hija tiene ya diagnosticada rinitis alérgica (fiebre del heno), lo recomendable es:

- Reducir su exposición a los alérgenos que provocan los síntomas.
- Tomar medicamentos para la alergia antes de exponerte a los alérgenos, según las indicaciones de su médico.

¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!

- Mayo Clinic Family Health Book (Libro de Salud Familiar de Mayo Clinic) 5ª edición. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hay-fever/symptoms-causes/syc-20373039>
- Hellings PW. Allergic Rhinitis. In: Akdis CA, Agache I, eds. Global Atlas of Allergy. First. European Academy of Allergy and Clinical immunology; 2014:178-179.

