



RECOMENDACIONES EN RINITIS ALÉRGICA

La rinitis alérgica es un conjunto de síntomas que afectan la nariz. Se presenta cuando usted inhala algo a lo cual es alérgico, como los ácaros del polvo, la caspa de animales o el polen.

Evite sus desencadenantes

Puede ser imposible evitar completamente todos los desencadenantes. Sin embargo, usted puede tomar medidas para disminuir su exposición o la de su hijo a ellos:

- Reduzca el polvo en el hogar.
- Controle el moho en espacios interiores y exteriores.
- Evite la exposición al polen de las plantas y a los animales.

Algunos de los cambios que posiblemente necesite hacer incluyen:

- Instalar filtros de aire.
- Retirar las alfombras de los pisos.
- Utilizar un deshumidificador para secar el aire de la casa.
- Cambiar el lugar donde sus mascotas duermen y comen.
- Evitar ciertas tareas al aire libre.
- Cambiar la manera de limpiar la casa.

Medicamentos para la rinitis alérgica

Los antihistamínicos son medicamentos que funcionan bien para tratar síntomas de alergias. A menudo, se utilizan cuando los síntomas no ocurren con mucha frecuencia o no duran mucho tiempo.

- Los antihistamínicos antiguos (1ª generación) pueden causar sueño.
- Los antihistamínicos más nuevos no causan sueño.
- NO utilice vasoconstrictores nasales (Afrin, Iliadin, Oximetazolina o Nafazolina) en aerosol durante más de 3 días seguidos.
- Los aerosoles nasales con corticosteroides son el tratamiento más eficaz y funcionan mejor cuando se utilizan todos los días, su uso puede ser de varios meses.
- Pueden pasar 2 o más semanas de uso constante hasta que sus síntomas mejoren y son seguros para niños y adultos.
- En caso de difícil control es posible que sea necesario realizar pruebas de alergia y complementar el tratamiento con inmunoterapia (vacunas para alergia).

Lavado nasal

Para la rinitis alérgica leve, un lavado nasal de solución salina puede ayudar a eliminar el moco de la nariz. Para prepararlo, utilice una taza (250 mililitros, mL) de agua tibia, 1/2 cucharadita (2.5 mL) de sal y una pizca de bicarbonato de sodio.

orl.cirurgiafacial@gmail.com

www.narizoidogarganta.com



USO DE SPRAY NASAL

Los aerosoles nasales vienen en dos tipos diferentes de recipientes: los cartuchos presurizados y los frascos atomizadores.

Pasos para utilizar un cartucho presurizado (Frascos a presión)

1. Suéñese la nariz suavemente para limpiar toda mucosidad antes de usar el medicamento.
2. Mantenga su cabeza erguida. Exhale lentamente.
3. Mantenga el cartucho como se indica en el diagrama al final de la página. Use el dedo para cerrar la fosa nasal del lado en que no recibe el medicamento.
4. Presione hacia abajo el cartucho a medida que comienza a inhalar a través de su nariz. Repita estos pasos para la otra fosa nasal.
5. Intente no estornudar o sonarse la nariz inmediatamente después de haber usado el aerosol.

Pasos para utilizar un frasco atomizador

1. Suéñese la nariz suavemente para limpiar toda mucosidad antes de usar el medicamento.
2. Quite la tapa. Agite el frasco. La primera vez que utilice el aerosol atomizador cada día, es posible que tenga que “prepararlo” rociando al aire algunas veces hasta que salga un vapor fino.
3. Inclíne su cabeza hacia adelante. Exhale lentamente.
4. Sostenga la parte de abajo del frasco atomizador con el pulgar en la parte inferior y con los dedos índice y medio en la parte de arriba. Use un dedo de la otra mano para cerrar la fosa nasal del lado en el que no recibe el medicamento.
5. Apriete el atomizador a medida que comienza a inhalar a través de la nariz. Intente no estornudar o sonarse la nariz justo después de haber usado el aerosol.

