



# Consejos sobre rinitis

## Prevenir y aliviar los síntomas

1

En las **rinitis alérgicas** la medida elemental es evitar el contacto con el alérgeno, aunque no siempre resulta fácil. Se tratan con antihistamínicos orales, corticosteroides intranasales y descongestivos. Las gotas de vasoconstricción se suelen utilizar en las rinitis por alergia, resfriado y otros tipos.

## Tipos

- **Alérgica:** se debe a alérgenos alimentarios y ambientales.
- **No alérgica:** es la infección por diversos virus del resfriado.
- **Vasomotora:** reacción exagerada de las terminaciones nerviosas en la mucosa ante estímulos habituales.
- **Crónica:** inflamación prolongada de la mucosa.
- **Hormonal:** en hipertiroidismo y embarazo.
- **Medicamentosa:** debida al uso de algunos fármacos o al abuso de descongestivos nasales con un efecto rebote.

2



Una de las mejores formas para despejar y mantener una adecuada humedad y calidad respiratoria son los **lavados nasales** mediante soluciones salinas

Los lavados nasales carecen de efectos indeseados y contribuyen a mejorar la higiene nasal

También resultan de utilidad las **pomadas de vaselina** para suavizar y proteger la mucosa

## Precauciones

3



Evitar el ambiente muy seco y el exceso de humedad

4



Evitar el uso intenso y prolongado (+3 días consecutivos) de descongestivos intranasales; siempre según indicación

5



El uso habitual de pañuelos de celulosa puede secar la nariz porque son muy absorbentes

Mantener una **dieta sana** y una **hidratación adecuada** (1,5 L/día).

La prevención más eficaz la realiza el paciente al aprender a reconocer y evitar las situaciones de riesgo que actúan como detonantes de la rinitis

