

## RINITIS ALERGICA

La rinitis alérgica es una inflamación de las membranas nasales. Al menos un 20 por ciento de los niños tiene rinitis alérgica, la cual algunas veces es llamada fiebre de heno, o “alergias.” La rinitis alérgica puede ser de temporada y asociada con asma, infecciones del oído e infecciones crónicas de sinusitis. La rinitis alérgica usualmente sigue un patrón de primavera y/u otoño, causando que los niños sufran de estornudos y agua nasal usualmente asociado con la exposición al pólen de hierbas, árboles y plantas. Algunos niños tienen rinitis alérgica todo el año, la cual puede ser causada por polvo, polvo de la piel de animales, moho o humo.

Se requieren dos factores para tener rinitis alérgica – una predisposición en la familia y estar expuesto a alérgenos. Los alérgenos son partículas microscópicas en el aire que se inhalan. La exposición repetida a estas partículas conduce a las “alergias”

Los síntomas de rinitis alérgica son ojos con picor y/o lacrimosos, obstrucción nasal debido a la inflamación de las membranas nasales, estornudos, descarga nasal, picor en la garganta y tos y a veces asma y eczema. Otros síntomas incluyen el roncar, fatiga, sentirse mal en general y el mal aprovechamiento escolar. Los niños con rinitis alérgica frecuentemente tienen infecciones de las vías respiratorias, lo cual puede causar infecciones del oído. Cuando son examinados también se puede encontrar que los niños con rinitis alérgica tienen círculos oscuros debajo de sus ojos. Si la congestión nasal es bastante severa, los niños con rinitis alérgica pueden comenzar a respirar por la boca consistentemente. Un médico puede mirar en la nariz y decir que los cornetes están pálidos e inflamados. Mientras que estos síntomas son similares a los síntomas del catarro común, el diagnóstico se hará basado en el historial de cuándo y por cuánto tiempo aparecen los síntomas, y por la ausencia de fiebre y la presencia de círculos oscuros bajo los ojos. En algunos casos se pueden hacer pruebas de alergia para determinar los alérgenos exactos.

Los niños con rinitis alérgica pueden desarrollar síntomas que incluyen infecciones en el oído frecuentes, diarrea y vómitos causados por el drenaje, respiración trabajosa y nariz congestionada crónica.

El tratamiento para rinitis alérgica incluye el evitar los alérgenos que causan los síntomas. También se pueden recetar antistamínicos para bloquear la reacción alérgica. En niños pequeños puede sugerirse la benadrilina. Para niños mayores de 6 años el médico podría sugerir medicamentos contra la alergia que se pueden obtener sin receta médica tales como Claritin o Zyrtec para ayudar a controlar los síntomas. En casos más severos el médico podría recetar corticosteroides, estas drogas antiinflamatorias ayudan a prevenir la inflamación que resulta en síntomas de alergia. Si los medicamentos fallan, el médico puede sugerir vacunas contra la alergia (o inmunoterapia).

La manera más efectiva de controlar los síntomas es el evitar los alérgenos. Los padres pueden limitar el número de reacciones alérgicas manteniendo a los niños dentro de la casa durante los períodos cuando pueden ser más afectados por la exposición al pólen afuera y manteniendo las ventanas cerradas durante la época alta de alergias. Los filtros pueden ser usados en el sistema de calefacción, tales como filtros HEPA, los cuales remueven los alérgenos del aire de adentro de la casa. El mantener el cuarto del niño libre de alfombras y de un exceso de muñecos de peluche, y lavar las sábanas y los animales de peluche con frecuencia puede ayudar. Bañar a las mascotas frecuentemente y mantenerlas fuera de los cuartos de los niños también puede ayudar. Los niños con alergia deben de bañarse y lavarse el pelo diariamente para remover de sus cuerpos los alérgenos del ambiente.

Hable con su médico si usted está preocupado de que su niño sufre de rinitis alérgica, ya que pueden existir tratamientos opcionales para ayudar a los niños a controlar los síntomas de alergia.