

Su guía  
sobre la  
**rinitis  
alérgica**



# Índice

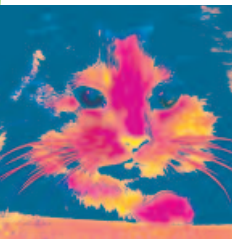
¿Qué es la alergia?.....	4
¿Qué significa periodo de polinización?.....	7
¿Y qué son la rinitis y el asma?.....	8
La rinitis.....	8
El asma.....	8
¿Cómo se diagnostica la alergia?.....	10
Prueba de punción cutánea (Prick-test).....	11
Análisis de la IgE total y específica.....	12
¿Cómo puede tratarse la rinitis alérgica?.....	13
¿Cómo se puede evitar el alérgeno?.....	14
¿Qué es el tratamiento farmacológico sintomático?.....	15
¿Qué es la Inmunoterapia o la vacuna alérgica?.....	16
Más información.....	18

## ¿Qué es la alergia?

La alergia es una reacción exagerada (reacción de hipersensibilidad) del sistema inmunitario frente a sustancias extrañas al organismo llamadas **alérgenos**. Las alergias más comunes son causadas por partículas aerotransportadas, como el polen de las plantas o los ácaros del polvo

doméstico. Estas sustancias son inocuas para la mayoría de la población, pero no para las personas alérgicas, las cuales, en contacto con ellas, desarrollan enfermedades respiratorias, estacionales o perennes, como las rinitis o el asma.

Las sustancias que producen esta reacción alérgica se denominan alérgenos y todos los alérgenos conocidos son proteínas o moléculas ligadas a proteínas. Las proteínas del polen de las plantas son ejemplos de alérgenos comunes y las gramíneas son una de las fuentes más importantes de polen alergénico. Otros ejemplos de fuentes alérgicas procedentes de pólenes, son el olivo, salsola, parietaria,

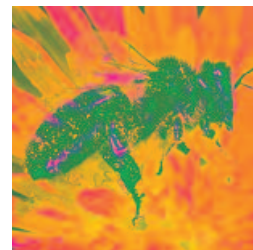
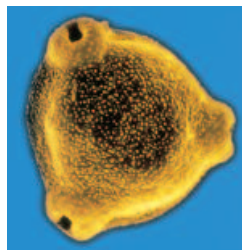


ciprés, etc, e independientemente de los pólenes otras fuentes alérgicas pueden ser los ácaros, o el epitelio de animales (gato, perro, caballo), el veneno de himenópteros (abejas y avispas) y los alimentos.

Las enfermedades alérgicas, pueden ser:

### Enfermedades alérgicas de las vías aéreas respiratorias:

- Rinitis alérgica
- Asma alérgico



### Otras enfermedades alérgicas:

- Cutáneas (dermatitis atópica y de contacto)
- Alergia por picadura de himenópteros
- Alergia por alimentos
- Alergia por medicamentos

Los síntomas que caracterizan la alergia respiratoria son la rinitis y/o el asma bronquial

## La alergia: una enfermedad en aumento

La alergia constituye un problema de salud de alcance global ya que representa una gran carga social y económica, que incide en la vida social de los pacientes, en

su rendimiento escolar y en la productividad en el trabajo. Es una enfermedad en aumento desde las últimas décadas, de modo que muchas veces se habla de una verdadera “epidemia alérgica”.

La alergia respiratoria afecta a una cuarta parte de la población en los países desarrollados, y es una de las causas más frecuentes de consulta médica. La alergia al polen de gramíneas, ya sea en forma de rinitis o asma alérgico, afecta al menos a 75 millones de personas en EE.UU. y Europa.



## ¿Qué significa periodo de polinización?

Los síntomas de alergia por polen de gramíneas que puede experimentar van a depender de la presión alérgica existente en el aire. Cada planta o árbol poliniza en un momento diferente del año y a esto se le denomina estación polínica o periodo de polinización. En la figura siguiente se muestran las estaciones polínicas para algunas de las especies más comunes en España, entre ellas, las gramíneas.

Los niveles de polen de gramíneas tienden a ser más elevados en los días secos y cálidos con viento suave.





## ¿Y qué son la rinitis y el asma?

Los síntomas que caracterizan su alergia respiratoria son rinitis y el asma:

### La rinitis

La rinitis consiste básicamente en una inflamación de la mucosa nasal que tiene como síntomas fundamentales la obstrucción nasal, la hipersecreción, el picor nasal y los estornudos.

La mitad de los pacientes que presentan esta enfermedad padecen también síntomas oculares (lagrimeo, picor, enrojecimiento), y en un elevado porcentaje de pacientes con rinitis también tienen asma bronquial.

La rinitis alérgica puede ser estacional o perenne. La rinitis alérgica estacional es producida por el polen. Aparece normalmente en la infancia y su severidad varía en función de la concentración de polen. La rinitis perenne, en cambio, se produce durante todo el año y normalmente está causada por los ácaros del polvo doméstico.

### El asma

El asma se define como una obstrucción reversible de las vías aéreas que suele manifestarse por dificultad respiratoria, opresión torácica o ruidos en el pecho y

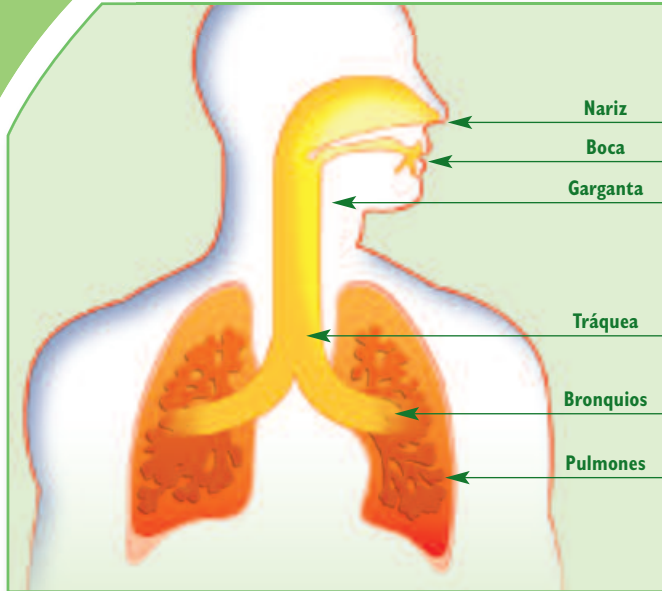
tos. Esta enfermedad supone, tras la rinitis, la segunda causa más frecuente de consulta al especialista. Afecta a un 3-10% de la población, aunque su frecuencia va en aumento. Del total de enfermos asmáticos que acuden a la consulta, algo más del 80% son de origen alérgico. Aparece con más frecuencia entre los 5 y los 24 años, afectando de forma importante a los menores de 14 años.

Como se muestra en la figura siguiente, la rinitis alérgica afecta a la parte alta de las vías respiratorias, y por el contrario el asma afecta a la parte baja de las vías respiratorias.



## Sistema respiratorio

Áreas clave afectadas por la rinitis y el asma alérgico



### Vías respiratorias altas

#### Rinitis alérgica

- Secreción y bloqueo nasal
- Picor
- Estornudos

### Vías respiratorias bajas

#### Asma alérgico

- Dificultad para respirar
- Tos
- Ruidos en el pecho o sibilancias

## ¿Cómo se diagnostica la alergia?

Para diagnosticar su enfermedad alérgica respiratoria se realiza primeramente una historia clínica (anamnesis). Este proceso puede ir seguido de pruebas diagnósticas específicas.

Las pruebas diagnósticas complementarias pueden consistir en: las pruebas de punción cutánea (Prick-test)

y la prueba de determinación en suero de la IgE total o específica.

### Prueba de punción cutánea (Prick-test)

En esta sencilla prueba *in vivo* se utiliza la característica respuesta de habón o pápula y enrojecimiento para confirmar el diagnóstico de la enfermedad alérgica.

La prueba consiste en provocar una reacción alérgica en su epidermis al añadir una pequeña

cantidad de alérgeno en la piel. Se hace una punción en el brazo con una lanceta y se deposita una pequeña cantidad de extracto de alérgeno. Éste penetrará por debajo de la piel y si usted es alérgico, se producirá una pequeña reacción alérgica en su piel (habón).

Una amplia variedad de factores puede influir en el resultado de las pruebas de Prick-test. Entre ellos, la técnica utilizada, la zona de la piel, el momento del día, la edad y, muy importante, el tratamiento farmacológico para el control de los síntomas. Por este motivo, antes de empezar la prueba, es necesario interrumpir el tratamiento sintomático, ya que algunos fármacos como los antihistamínicos, pueden influir en los resultados de la prueba, haciendo que ésta se negativice.

### **Análisis de la IgE total y específica**

Adicionalmente puede realizarse una determinación en sangre de anticuerpos específicos de la enfermedad frente



a un determinado alérgeno. Esta prueba específica es muy útil, ya que confirma la existencia de la enfermedad mediada por IgE, es decir, la enfermedad alérgica. No es necesario interrumpir el tratamiento ni la administración de antihistamínicos cuando se realiza el análisis de IgE total o específica.

## **¿Cómo puede tratarse la rinitis alérgica?**

La rinitis alérgica es una enfermedad de larga duración que puede afectar su vida diaria, deteriorando la concentración en el trabajo o en el colegio, impidiendo conciliar el sueño o haciendo la vida social difícil o desagradable y en consecuencia disminuyendo su calidad de vida.

El tratamiento integral de la rinitis alérgica se basa en:

- La evitación del alérgeno
- El tratamiento farmacológico sintomático
- La inmunoterapia específica

Si usted está interesado en obtener más información sobre el tratamiento integral de la enfermedad alérgica, visite o contacte con ARIA Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (Rinitis alérgica y su impacto sobre el asma) en la página web: [www.whiar.org](http://www.whiar.org)

## ¿Cómo se puede evitar el alérgeno?

Evitar el alérgeno no es sencillo, pero existen consejos que pueden ayudar.

En alergia a pólenes, se recomienda que:

- Evite la actividad física en exteriores cuando el recuento de polen sea elevado
- Ventile su casa a primeras horas de la mañana y a últimas de la noche, ya que el recuento polínico es más bajo
- Mantenga las ventanas de su coche cerradas mientras conduzca y considere la posibilidad de instalar un filtro para el polen
- Evite los humos / fumar (incluso como fumador pasivo) ya que intensifica los síntomas de la rinitis alérgica
- Cuelgue la ropa dentro de casa o utilice una secadora durante la estaciones polínicas
- Reduzca las actividades al aire libre entre las 5-10 de la mañana y de las 7-10 de la tarde
- Permanezca el mayor tiempo posible dentro de casa en días de viento y durante los días de mayor concentración de pólenes



- Utilice gafas de sol al salir a la calle
- Contacte con su médico si experimenta tos, dificultad para respirar o sibilancias, ya que estos pueden ser síntomas de asma y precisan un tratamiento diferente del correspondiente a la rinitis alérgica

## ¿Qué es el tratamiento farmacológico sintomático?

Existen gran cantidad de fármacos que consiguen aliviar sus síntomas producidos por su enfermedad alérgica.

El tratamiento más común recibe el nombre de sintomático (por ejemplo, antihistamínicos, los corticoides, descongestionantes nasales, etc).

Este tipo de tratamiento es capaz de aliviar rápidamente los síntomas de su enfermedad produciendo una mejoría importante. Sin embargo, no harán que desaparezca la causa de la enfermedad por lo que será necesario tomarlos durante toda su vida, y en especial, en la época de polinización.

**El tratamiento sintomático no hará que desaparezca la causa de la enfermedad**



## ¿Qué es la Inmunoterapia o la vacuna alérgica?

**La inmunoterapia es el único tratamiento que puede alterar el curso de la enfermedad alérgica**

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) reconoce la inmunoterapia (también llamada vacuna alérgica) como el único tratamiento que puede alterar el curso natural de las enfermedades alérgicas ya que es capaz de actuar sobre los mecanismos que desencadenan la reacción alérgica.

La inmunoterapia es un tratamiento basado en la administración continuada de dosis del alérgeno causante de los síntomas alérgicos. La administración de dosis altas de alérgeno (si las comparamos con las cantidades que se inhala de forma natural) provoca una serie de cambios en el sistema inmune que evitan la aparición de la reacción alérgica.

La inmunoterapia está ampliamente documentada como tratamiento eficaz, llegando a reducir considerablemente, o eliminar por completo los síntomas alérgicos y la necesidad de medicación sintomática. Por otra parte, el tratamiento tiene un efecto protector a largo plazo (una vez suspendida su administración), así como un efecto preventivo de nuevas sensibilizaciones e incluso puede impedir el desarrollo de asma en pacientes con rinitis alérgica.

Inicialmente, la inmunoterapia sólo estaba disponible en forma de inyecciones (inmunoterapia subcutánea), pero actualmente se ha desarrollado la inmunoterapia sublingual en forma de gotas o en liofilizados orales. La inmunoterapia sublingual bien en forma de gotas (envases unidos) o como liofilizados orales puede administrarse cómodamente en el propio domicilio del paciente.

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud, recomienda el empleo de vacunas alérgicas para el tratamiento de rinitis alérgica por un mínimo de tres años.

Las vacunas alérgicas deben ser siempre prescritas por un médico.

**La administración continuada de la inmunoterapia constituye un factor importante para el éxito del tratamiento**



La información contenida en este folleto no sustituye el consejo que le pueda proporcionar su médico especialista.

Lea siempre el prospecto del producto antes de iniciar el tratamiento y recuerde que sólo su especialista puede proporcionarle la información necesaria.

Para más información, consulte los siguientes contactos de interés:

- Comité de aerobiología: [www.seaic.org](http://www.seaic.org)

- Sociedades y Asociaciones Nacionales de Alergia:

S.E.A.I.C.

Sociedad Española de Inmunología Clínica y alergología

<http://www.seaic.org>

S.E.I.C.A.P.

Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergología Pediátrica

<http://www.seicap.es/>

A.E.P.N.A.A.,

Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y Látex

<http://www.aepnaa.org>

- Sociedades y Asociaciones Internacionales de Alergia:

WAO World Allergy Organization

<http://www.worldallergy.org>

AAAAI American academy of Allergy Asthma & Immunology

<http://www.aaaai.org>

EAACI European Academy of Allergy and Clinical Immunology

<http://www.eaaci.net>

ARIA Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma

(Rinitis alérgica y su impacto sobre el asma)

<http://www.whiar.org>

Algunas Comunidades Autónomas disponen en sus direcciones web de sistemas de vigilancia e información sobre las concentraciones de los pólenes más alergénicos presentes en la atmósfera.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* Material educacional desarrollado por ALK-ABELLÓ, S.A



ALK-ABELLÓ, S.A. - MIGUEL FLETA, 19 - 28037 MADRID  
TEL 913 276 100 - FAX 913 276 122 - <http://www.alk-abello.com/es>