

RINITIS

La rinitis es un trastorno que afecta a la mucosa nasal y se caracteriza por un incremento de las secreciones nasales (con un goteo constante), congestión, picor, lagrimeo y estornudos reiterados, e incluso pérdida del sentido del olfato (anosmia). Puede tratarse de rinitis aguda (cuando es de corta duración), o crónica (si es de larga duración).

También, y de una manera práctica, se pueden dividir en rinitis alérgicas y no alérgicas. La rinitis es un motivo de consulta médica muy habitual, sabiendo que en el caso de las alérgicas hasta el 20% de la población padece algún tipo de alergia. En este contexto, la rinitis es el síntoma alérgico más frecuente.

Si atendemos a la edad de presentación, la gran mayoría (8 de cada 10) se manifiestan antes de los 20 años de edad, considerando que vivir en ciudades es un factor favorecedor, mientras que los ambientes rurales presentan menos número de casos.

También es importante considerar que en familias con historia de rinitis es más frecuente padecerla. La rinitis en sí no es un padecimiento grave, pero en los casos crónicos puede afectar a la calidad de vida y complicarse en algunos de ellos hacia problemas respiratorios.

Tipos y causas de rinitis

La rinitis aguda es uno de los síntomas con los que cursa el resfriado, y puede estar causada por virus y por bacterias.

Rinitis alérgica

Cuando se trata de rinitis alérgica, también puede ser pasajera, ya que se debe a una reacción inmunológica del organismo frente a la presencia de determinadas sustancias conocidas como alérgenos. En este caso, la aparición de rinitis alérgica estacional coincide con la época de floración de ciertas especies como las gramíneas, el olivo o las cupresáceas, que son las causantes de la alergia del paciente.

La alergia, sin embargo, también puede ocasionar rinitis crónica cuando el motivo de la alergia son otros elementos tales como los ácaros, la inhalación de ciertas sustancias presentes en el entorno del paciente (alergia ocupacional) o los pelos de mascotas, que no tienen un carácter estacional.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Rinitis no alérgicas

La rinitis hormonal se produce a consecuencia de variaciones de los niveles plasmáticos de ciertas hormonas, y por ello es muy frecuente durante el embarazo (rinitis gestacional), ya que se produce un incremento de los niveles de estrógenos que origina mayor secreción de las glándulas nasales y una mayor viscosidad de las mismas. Esto se resuelve al finalizar la gestación. También puede surgir como consecuencia del ciclo menstrual, la pubertad y la menopausia. Otras patologías que pueden asociarse a este tipo de rinitis son la diabetes y el hipotiroidismo.

La rinitis atrófica es una rinitis crónica de origen desconocido que se produce a consecuencia de una atrofia de la mucosa nasal, que se encuentra adelgazada y endurecida y presenta alteraciones en la permeabilidad. Este trastorno hace que se formen costras dentro de la nariz y esta desprenda mal olor. El afectado pierde el sentido del olfato y puede tener hemorragias nasales frecuentes.

La rinitis vasomotora también tiene un carácter crónico, y se caracteriza por una dilatación de los vasos sanguíneos de la membrana mucosa de la nariz, que provoca goteo nasal acompañado de estornudos. Es una afección intermitente, y los cambios de temperatura, el humo del tabaco, los olores fuertes y la humedad, así como los ambientes muy secos suelen desencadenar su aparición.

Síntomas

En el caso de los síntomas de la rinitis no es fácil distinguir de qué tipo se trata, pues sus manifestaciones pueden ser idénticas sea alérgica o no alérgica. Sólo en la diferenciación entre agudas y crónicas existirá el dato del tiempo de evolución para identificarlas.

El síntoma más común de la rinitis es la obstrucción nasal, con sensación de ocupación de las fosas nasales por contenido mucoso. En la mayoría de los casos éste es líquido, necesitando con frecuencia su secado con pañuelos. Esto provoca irritación de las alas de la nariz, con aspecto enrojecido y sensación de escozor.

En muchos casos lleva asociado el picor de ojos y enrojecimiento de la conjuntiva, estornudos y tos irritativa, que se debe bien al goteo por la faringe de moco, o bien por irritación de la mucosa faríngea.

En ocasiones también se identifica en las personas afectadas por rinitis una voz alterada llamada nasal, por la interferencia del moco con el sonido de la voz a nivel nasal o laríngeo. Puede existir una sensación de dificultad respiratoria en casos severos, sobre todo al tumbarse, lo que interrumpe el descanso con frecuencia.

La formación de costras en la mucosa nasal suele observarse en los casos de rinitis crónica atrófica (ocena), acompañada de un olor desagradable.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Los pacientes alérgicos presentan el conocido como 'saludo alérgico' que consiste en que el individuo se frota la nariz elevando la punta de esta y arrugando las alas de la nariz.

Cuando estos síntomas de rinitis se prolongan en el tiempo y se mantienen incluso durante la noche pueden interferir en la capacidad de conciliar el sueño generando otros síntomas como cefalea, dificultad de concentración, etcétera.

Prevención

En los casos de rinitis alérgicas se puede intentar evitar la exposición a los alérgenos causales cuando estos hayan sido identificados con las pruebas diagnósticas correspondientes. Algunos consejos y medidas útiles para prevenir la rinitis en la medida de lo posible son:

En los alérgenos aéreos o aeroalérgenos, la utilización de mascarilla puede disminuir notablemente los síntomas.

Para las rinitis derivadas del epitelio animal, si son mascotas, es aconsejable evitar la convivencia con el animal de compañía en cuestión.

Cuando se trate de alérgenos estacionales, se puede iniciar un tratamiento al comienzo de la estación del año implicada con antihistamínicos, inhalaciones de fármacos descongestionantes, etcétera.

En las rinitis infecciosas como las virales, del catarro común, las medidas preventivas consisten en el lavado de manos frecuente, evitar lugares cerrados o con poca ventilación y la exposición a las partículas procedentes de estornudos, tos, etcétera.

La vacunación para las rinitis alérgicas está disponible en los casos de afectación seria, con compromiso respiratorio, pero se precisa que sólo exista alergia a un agente externo o alérgeno. Se administrarán dosis crecientes de vacuna durante un período de varios años para conseguir erradicar o minimizar al máximo sus síntomas.

Tratamiento

En las rinitis alérgicas, evitar en la medida de lo posible el contacto con los alérgenos, si estos han sido previamente identificados (lo que no siempre es fácil). Cuando no es posible evitar totalmente las sustancias alergénicas, se recomienda el uso de antihistamínicos y corticoides para paliar los síntomas. Los fármacos descongestivos (oximetazolina, fenilefrina, etcétera) pueden ofrecer un alivio puntual, pero no se pueden utilizar más de tres o cuatro días seguidos, porque la congestión podría agravarse al finalizar su uso.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

En casos concretos, la administración de inhaladores con corticoides tópicos como la fluticasona puede mejorar estos síntomas, aunque tampoco se debe prolongar su uso, y en ocasiones generan costras o pequeñas hemorragias nasales. En niños no está muy extendido su uso por presentar cierta controversia en su eficacia.

Lavar las fosas nasales con una solución salina de agua de mar hipertónica para tratar la rinitis es muy recomendable y se puede hacer varias veces al día, ya que no tiene efectos adversos sobre la salud del paciente, por lo que hasta las mujeres embarazadas pueden hacerlo. Además, estas irrigaciones nasales no interfieren con la acción de otros medicamentos que pueda estar tomando el paciente para curar la afección que origine la rinitis. Por el contrario, pueden incluso mejorar la eficacia de estos fármacos, porque facilitan la excreción de los mocos y eliminan los alérgenos e irritantes de la mucosa nasal.

Los antihistamínicos orales pueden contribuir a mejorar los síntomas sobre todo en los casos alérgicos.

Aumentar la humedad ambiental con el empleo de un humidificador puede resultar también de gran ayuda.

Complementos alimenticios

Alerg Probio® (Nutrinat Evolution), que incluye ingredientes con propiedades antihistamínicas, antiinflamatorias y antioxidantes como la perilla, sol de oro, ortiga y quercetina, y probióticos testados clínicamente (SynbAActive® AllergAway) que van a mitigar la sintomatología asociada a las alergias, van a restaurar la microbiota intestinal y van a potenciar las defensas naturales del organismo.

VitProbio® (Nutrinat Evolution) que incluye:

- **Vitamina A:** Estimulante del sistema inmunológico.
- **Complejo B:** Las vitaminas B son necesarias para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico.
- **Vitamina C:** Ayuda a mejorar la respuesta inmune y a reducir la inflamación.
- **Vitamina E:** Estimula el sistema inmunológico.
- **Zinc:** Estimula la función inmunológica.
- **Coenzima Q10:** Mejora la oxigenación y la inmunidad.
- **Probióticos:** Pueden ayudar a reducir la frecuencia y severidad de los síntomas de rinitis alérgica.

Quercetina-Ortiga Complex (Terranova) que incluye:

- **Cúrcuma:** Por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- **Quercetina:** Estabiliza las membranas de las células que liberan histamina.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Bromelina:** Es mucolítica, y además de reducir el edema y la inflamación, aumenta la biodisponibilidad y la potencia de la quercetina.

Reishi (*Ganoderma lucidum*) (Hawlik): Para cuadros de rinitis, es el hongo antiinflamatorio por excelencia. Contiene además triterpenos que presentan actividad antioxidante, antihistamínica y antiinflamatoria.

Asthma Stop (Lusodiete), que incluye plantas como tomillo, pino, romero, con asociación sinérgica importante para un normal funcionamiento del sistema respiratorio. Sus efectos combinados ayudan a abrir las vías aéreas, fundamentalmente a nivel bronquial, en las zonas restrictivas al flujo de aire. Asimismo favorecen, entre otros efectos, la expectoración de las secreciones bronquiales.

Bromelina (HealthAid): Esta enzima proteolítica puede fragmentar las proteínas en la zona de la inflamación, inducir efectos antimicrobianos y actuar sobre la región peptídica de las glucoproteínas del moco.

Pycnogenol® 30 mg (HealthAid): Actúa frente a los radicales libres y ejerce propiedades antiinflamatorias, así como aumenta la eficacia de la vitamina C.

Aceite de ajo (*Allium sativum*) 2 mg (HealthAid): El ajo contiene quercetina, un antihistamínico natural que puede ser muy eficaz en el tratamiento de la rinitis alérgica. Además, el ajo tiene antibióticos, antibacterianos, antivirales y propiedades de estimulación inmunológica que promueven la recuperación rápida.

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid): Posee propiedades antiinflamatorias, antivirales, antibacterianas e inmunomoduladoras las cuales ayudarán a aliviar los síntomas de secreción nasal y congestión nasal que produce la rinitis.