

Fiebre del Heno (Hay Fever)

¿Sufre usted de nariz tapada o que le gotea la mayor parte del tiempo? En los Estados Unidos, hay 40 millones de personas con el mismo problema. Esto se llama rinitis. Si estornuda, o siente la nariz tapada o que le gotea durante la primavera, verano o durante el otoño esto se llama rinitis alérgica o “Fiebre del Heno”

La fiebre del heno es uno de los problemas alérgicos más comunes. Afecta principalmente los ojos y la nariz. Los síntomas de la fiebre del heno incluyen; estornudos, nariz congestionada, o que gotea y, ojos enrojecidos y llorosos.

La Rinitis puede ser un problema durante todo o parte del año, estando dentro o fuera de la casa. Los síntomas de alergia son causados cuando una persona tiene un problema alrededor de ciertas sustancias. Estas sustancias se llaman alérgenos. Estos pueden estar dentro de las casas, como los gatos o el polvo. También pueden estar fuera, como el polen de los árboles o el pasto (grama) durante la primavera, y polen, herva mala y moho durante el verano y otoño. La fiebre del heno es una alergia causada principalmente por los alérgenos ambientales externos.

¿Cuál es la Mejor Manera de Controlar los Síntomas?

La mejor manera de prevenir la fiebre del heno es evitar lo que produce alergia. Debido a que la fiebre del heno es causada por alergias ambientales externas, algunas veces esto se hace difícil. A continuación algunos consejos que le pueden ayudar:

- Mantenga las puertas y las ventanas cerradas durante la temporada de polen.
- Use un aparato de aire acondicionado para enfriar su casa en lugar de ventiladores que traen el aire de la calle.
- Preste atención al índice de polen cuando tenga actividades fuera de la casa. Puede que le convenga disminuir sus actividades fuera de la casa cuando el índice de polen es muy alto.

Los índices de polen y moho varían durante el día. Las horas pico son:

- Herva (grama) durante la tarde y temprano en la noche.
- Ambrosia temprano al mediodía
- moho los índices de algunos tipos de moho son más altos durante las tardes cálidas, secas y con vientos; otros tipos ocurren temprano en la mañana durante períodos donde los niveles de humedad son altos y con lluvia.

¿Cuál es el Tratamiento?

Los antihistamínicos pueden ayudar con los síntomas de alergia. Se pueden usar a diario durante en la temporada de alergias, o cuando se tienen síntomas. Hay diferentes tipos de antihistamínicos. Si uno no funciona se puede usar otro. Algunos causan sueño y otros no.

A continuación los nombres de algunos antihistamínicos que no causan sueño:

- Claritin® (loratadine)
- Clarinex® (desloratadine)

- Allegra® (fexafenadine)
- Zyrtec® (cetirizine) (este causa sueño a algunas personas)

Algunos de los antihistamínicos a la venta sin receta médica pueden causar sueño. También pueden afectar sus reflejos y estado mental. Si toma alguno de estos medicamentos, tenga cuidado al manejar un automóvil, o usar cualquier tipo de maquinaria. Astelin® (azelastine) es un spray nasal antihistamínico. Normalmente no causa sueño.

Los Esteroides nasales en forma de spray funcionan bien para disminuir los síntomas de estornudos, nariz que gotea o tapada. Los esteroides nasales en forma de spray pueden comenzar a trabajar varias horas después o tardar varios días en hacer efecto. Los esteroides nasales funcionan mejor se si usan a diario.

Los esteroides nasales más comunes son:

- Beconase®, BeconaseAQ®, Vancenase®, Vancenase AQ®,(beclomethasone)
- Rhinocort® (flunisolide)
- Nasarel® (flunisolide)
- Flonase® (Fluticasone)
- Nasonex® (mometasone)
- Nasacort® (NasacortAQ®, (triamcinolone)

Un lavado nasal con agua salada puede ayudarle a limpiar la nariz. Usado a menudo, puede disminuir el goteo posterior en la garganta. El lavado nasal, debe hacerse antes de usar el medicamento para la nariz.

Los descongestionantes ayudan cuando la nariz esta tapada (congestionada) Estos vienen en forma de pastilla, jarabes o spray nasal. Se pueden comprar sin receta médica. Los descongestionantes nasales en forma de spray pueden causar problemas si se usan por largos períodos de tiempo. No se deben usar por más de cuatro días. Si se usan con más frecuencia, pueden hacer que se congestione la nariz después de cada uso.

Pruebas de Alergia e Inyecciones

Las personas que sufren de alergias no presentan síntomas alrededor de todo. Es importante saber exactamente que es lo que causa sus síntomas de alergia. Las pruebas de alergia hacen esto. Puede que no se necesiten si sus síntomas no representan un problema para usted. Las inyecciones para las alergias pueden ayudar con un tipo específico de alergias que no se pueden controlar con medicamentos. En National Jewish Health, nosotros recomendamos que usted se haga examinar por un alergólogo certificado para las pruebas de alergias o inyecciones.

Los síntomas de las alergias se pueden controlar de manera que usted pueda mantenerse activo y divertirse durante la primavera y verano fuera de casa. Hable con su doctor si cree que usted tiene síntomas de alergia. Su doctor es su mejor aliado para el cuidado de sus alergias.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.110 © Copyright 1988, Revised 10/1993, 4/2002

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.