

Fiebre del Heno (Rinitis Alérgica)

Tal como los adultos, los niños también pueden presentar congestión nasal y estornudos debido a las alergias. El tratamiento adecuado incluye medicamentos y acciones para evitar los alérgenos. La fiebre del heno y el eczema (dermatitis atópica) en los niños pequeños constituyen un riesgo para desarrollar el asma.

¿Qué es la fiebre del heno?

La fiebre del heno incluye secreción y congestión nasal, estornudos y otros síntomas causados por alergias.

- En aproximadamente el 20% de los casos, la rinitis alérgica es *estacional*. Su niño tendrá síntomas sólo durante ciertos meses del año, cuando están presentes los factores que causan la alergia (por ejemplo, ciertos tipos de polen).
- En otro 40%, el problema es *perenne*. Su niño siempre tendrá síntomas debido a que el alérgeno está siempre presente (por ejemplo, animales domésticos).
- En el 40% restante, el problema es *mixto*. Los síntomas siempre están presentes pero se intensifican durante ciertas épocas del año.

¿Cuáles son los síntomas?

- Congestión de la nariz con secreción.
- Picazón en la nariz y en los ojos (conjuntivitis alérgica).
- Estornudos.
- Dolores de cabeza.
- En vez de sonarse la nariz, el niño absorbe la mucosidad.
- Los niños de menor edad tienden a refregarse la nariz hacia arriba con la palma de la mano. Este hábito, llamado a veces el “saludo alérgico”, puede causar una arruga en el caballete de la nariz.
- Tal vez el niño respire con la boca abierta y tenga círculos oscuros alrededor de los ojos.

¿Cuál es la causa de la fiebre del heno?

Algunos de los alérgenos más importantes a los cuales su niño se ha hecho alérgico son:

- Polen. Si su niño es alérgico al *polen de los árboles*, los síntomas se presentarán o agudizarán durante la primavera. El nivel de *polen del césped* aumenta al comienzo del verano, mientras que el nivel del *polen de las malezas*

o hierbas malas se intensifica al final del verano. Los síntomas de la alergia al polen pueden desaparecer en el otoño, después de la primera helada.

- Los mohos, dentro y fuera de las casas.
- Los animales domésticos, especialmente perros y gatos. Debido a que el pelo de los animales se adhiere a la ropa, puede encontrarse en áreas donde el animal no haya estado, tales como la escuela o las guarderías infantiles.
- Pestes de la casa, en especial los ácaros y las cucarachas.

¿Cuáles son las posibles complicaciones de la fiebre del heno?

- Sinusitis crónica: infección o inflamación de los senos (los espacios que se encuentran detrás de la nariz).
- Problemas de los oídos, entre ellos congestión detrás del tímpano.
- Hemorragias nasales, por sonarse la nariz reiteradamente y debido a la irritación.

¿Qué aumenta el riesgo de tener fiebre del heno?

- Si los padres u otros miembros de la familia tienen alergias, el niño tiene más probabilidad de desarrollar fiebre del heno.
- Las condiciones domésticas indeseables, tales como la humedad o la infestación de cucarachas, aumentan el riesgo de tener problemas relacionados con las alergias.

¿Se puede prevenir la fiebre del heno?

- No hay una manera segura de prevenir las alergias. Los bebés que han sido amamantados parecen tener menos probabilidades de desarrollarlas.
- La mejor manera de reducir los síntomas de la fiebre del heno es evitar el contacto con los alérgenos.

¿Cómo se trata la fiebre del heno?

- Evite los alérgenos.
- De ser necesario, se pueden hacer análisis de la piel o la sangre con el objeto de saber a qué es alérgico su niño. Una vez que usted tenga esta información, puede tomar medidas para reducir el contacto con esos alérgenos. Por ejemplo:

- Hay almohadas y colchones especiales que pueden reducir la exposición a los ácaros. Lave las sábanas y frazadas en agua caliente cada semana.
- Cuando el niño está dentro de la casa, reduzca le exposición al polen por medio del aire acondicionado. Hay filtros especiales que pueden disminuir el nivel del moho en el interior de la casa.

Hay medicamentos que pueden reducir los síntomas de la fiebre del heno?

- *Antihistamínicos:* Estas drogas ayudan a bloquear los efectos de las sustancias que causan los síntomas de alergia. Algunos antihistamínicos descubiertos recientemente causan menos letargia que los usados anteriormente. La mayoría, tales como Claritin (nombre genérico: loratadina) o Allegra (nombre genérico: fexofenadina) se administran oralmente. También hay un antihistamínico de aplicación nasal.
- *Descongestionantes:* Drogas tales como Sudafed (nombre genérico: pseudoefedrina) pueden reducir la congestión de la nariz. Los descongestionantes pueden adquirirse sin prescripción médica y vienen en tabletas o como inhaladores nasales. Administre estos inhaladores sólo durante algunos días.
- *Esteroides nasales:* Si los síntomas de su hijo son intensos o no mejoran, se pueden usar drogas más fuertes llamadas esteroides. Estas drogas, como la fluticasona

y la budesonida, pueden reducir la inflamación alérgica de la nariz.

- *Otras drogas:* El Singulair (nombre genérico: montelukast), también puede reducir la fiebre del heno. Esta droga también se usa en el tratamiento del asma.
- Algunas drogas son más efectivas si comienzan a usarse una o dos semanas antes de comenzar la temporada del polen. Si su niño sufre de fiebre del heno, trate de usar la dosis más baja que controle los síntomas.
- Si el niño no mejora con el tratamiento, le recomendamos que consulte con un médico especialista en enfermedades alérgicas (un alergista o un inmunólogo). Este especialista puede recomendar otros tratamientos, tales como la inmunoterapia (inyecciones contra las alergias), para reducir los síntomas causados por las alergias.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- Los síntomas de la alergia de su niño no mejoran, o si empeoran.
- El niño desarrolla síntomas de asma tales como sibilancias (sonidos agudos provenientes de los pulmones) o tos.
- El niño presenta síntomas de sinusitis (tales como fiebre, dolor de cabeza), o si simplemente no se siente bien.