

¿Catarro o rinitis alérgica?

Catarro y rinitis alérgica presentan síntomas parecidos, pero la causa y su tratamiento son diferentes.

Invierno, congestión nasal, estornudos, mocos, fatiga, lagrimeo... Son los síntomas de un resfriado común..., pero podríamos estar pasando por alto una rinitis alérgica, una dolencia con síntomas muy parecidos y que cada vez cobra más incidencia en España. El problema de confundir ambas afecciones –alerta la Sociedad Española de la Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC)– es que se tratan de forma diferente. Y si no se toman las medidas adecuadas, la rinitis alérgica puede convertirse en un grave problema, como el asma o la sinusitis.

Los cambios de temperatura del otoño a la primavera nos exponen a los clásicos resfriados, pero estas estaciones, incluido el invierno, son también una cruz para las personas con alergia, unos 16 millones en España.

El resfriado es una dolencia producida por una infección vírica, con mayor incidencia durante los meses fríos, y es especialmente frecuente en los niños debido a la falta de unas medidas higiénicas adecuadas (compartir juguetes, abrazos, besos...), por lo que se contagian sobre todo en el colegio o la guardería. Afecta al tracto respiratorio superior, que presenta una inflamación leve, con una duración media de 5-7 días, aunque algunas personas tienen recurrencias 4 o 5 veces al año.

Según el Dr. Gaspar Dalmau, especialista en alergología en la clínica Mèdica de Tarragona y el Institut Clínic de Reus, «la rinitis alérgica es también una reacción inflamatoria de la mucosa nasal; es decir, así como en el resfriado común, hay congestión nasal, mocos, estornudos, etc.; pero difiere en que se produce después de una exposición a ciertos alérgenos dispersos en el aire, como el polvo, las esporas de hongos o el polen. En muchos casos, las personas con rinitis alérgica no saben que están sensibilizadas a ciertos alérgenos, y creen que “se resfrían muy frecuentemente”. La humedad ambiental, el aislamiento, la calefacción y la falta de ventilación en el hogar pueden favorecer el desarrollo y el crecimiento de los ácaros del polvo doméstico, con mayor padecimiento de este tipo de reacciones».

Ante la duda, la SEAIC recomienda ir al especialista en alergología para realizar un diagnóstico completo y fiable. Distinguir un resfriado de una alergia es fundamental para tratar la alergia de forma eficaz, tomar las precauciones necesarias para reducir su impacto y mejorar la calidad de vida.

En realidad, aunque cueste un poco más darse cuenta, sí que hay diferencias entre los síntomas de un catarro y los de una rinitis alérgica. La sintomatología de los resfriados se asocia a la congestión nasal y a una secreción densa, y pueden ir acompañados de fiebre, malestar general o dolor de garganta. En cambio, la sintomatología de la alergia se concreta en picor de ojos y nariz (lo que no ocurre en los catarros), así como enrojecimiento ocular y secreción nasal clara.

La alergia se presenta con un inicio brusco y se manifiesta durante varias semanas, periodo en que va cambiando la intensidad de los síntomas, según el grado de exposición a la fuente. «La mucosidad ofrece también matices diversos: mientras las secreciones de un resfriado son inicialmente líquidas y transparentes, y posteriormente más espesas y de color amarillento, en el caso de la rinitis son líquidas, transparentes y constantes», afirma el Dr. Dalmau.

Hasta un 40% de las personas que sufren rinitis alérgica pueden desarrollar asma además. Otras complicaciones asociadas son la sinusitis aguda o crónica, la otitis media, la conjuntivitis, los trastornos del sueño y la respiración bucal. En los niños, la aparición de hipoacusia (disminución de la capacidad de audición) debido a una otitis media puede ocasionar problemas de lenguaje y aprendizaje.



©123RF

Aunque a menudo un mismo paciente puede presentar un cuadro con resfriado y rinitis alérgica al mismo tiempo –de hecho, los virus del resfriado pueden activar la propensión de una persona a la reacción alérgica–, el tratamiento es diferente para ambos casos. En el catarro está indicado guardar reposo, beber líquidos y tomar analgésicos o antiinflamatorios, como paracetamol o ibuprofeno. «En cambio, la alergia se trata con antihistamínicos, corticoides tópicos nasales o inhalados, broncodilatadores inhalados –según si presenta rinitis y/o asma–, y con inmunoterapia como tratamiento preventivo y curativo en algunos casos seleccionados», señala el Dr. Dalmau. Por ello, las personas que presenten de forma recurrente cuadros de congestión nasal acompañados de estornudos y mocos, cuyos «aparentes resfriados», además y en ciertas ocasiones, terminen en procesos de bronquitis o sinusitis, deberían ser evaluadas por un especialista en alergología para diagnosticar precozmente si padecen una alergia y ser tratadas de forma correcta.

Prevención

Tanto si queremos evitar los catarros como si ya se ha diagnosticado una alergia y queremos evitar riesgos, la prevención es la mejor arma. Las personas con alergia deben evitar, en la medida de lo posible, la exposición a los agentes alergógenos, como el polen o los ácaros; por ello, en este sentido se recomienda ventilar cada día las habitaciones. Los virus, por su parte, lo tienen más complicado si se tiene el sistema inmunitario en forma, por lo que se recomienda realizar una higiene adecuada para evitar los contagios y mantener una dieta equilibrada, priorizando las frutas cítricas, ricas en vitamina C.

Además, los lavados nasales con agua de mar están indicados en ambos casos, ya que esta humedece los restos mucosos depositados en las fosas nasales y facilita su expulsión. No sólo retira el exceso de moco, sino que ayuda a limpiar el polen, el polvo y otros residuos ambientales impactados en la mucosa nasal. Así, ayuda a aliviar los síntomas de la alergia nasal y a prevenir las infecciones de los senos paranasales, como la sinusitis.

Se recomienda usar agua de mar en dispositivos de aplicación suave, como la microdifusión, ya que evitan el riesgo de erosión de la mucosa al realizar el lavado nasal. En lugar del clásico suero fisiológico, estos dispositivos utilizan agua de mar filtrada, que contiene oligoelementos y minerales, muy beneficiosos para la mucosa nasal.

La técnica recomendada es la aplicación del nebulizador en la fosa nasal (sin necesidad de taponar la fosa contraria) para permitir la humidificación del moco y las sustancias atrapadas en él.