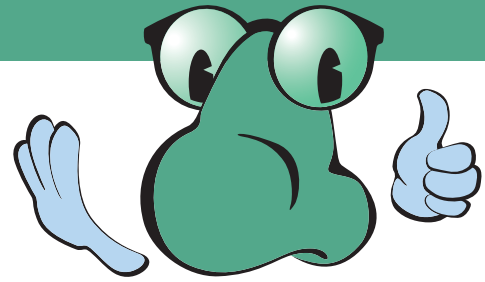


# ¿Qué es la rinitis?

Rinitis es el término médico para una inflamación (hinchazón) del revestimiento de la nariz.



## ¿Cuáles son los síntomas?

- Congestión nasal (nariz tapada)
- Estornudos
- Secreción nasal
- Comezón nasal
- Goteo posnasal

## ¿Sabía que existen diferentes clases de rinitis?

Una de ellas se denomina **rinitis alérgica**. Cuando tiene **rinitis alérgica**, presenta síntomas cuando está cerca de sustancias denominadas alérgenos que causan una alergia. El césped, el polen y el moho son ejemplos de alérgenos. Algunos alérgenos están presentes sólo durante ciertas estaciones del año y otros están presentes durante todo el año.

La otra clase de rinitis se denomina **rinitis crónica no alérgica**. Cuando tiene **rinitis no alérgica** presenta síntomas cuando está cerca de factores denominados desencadenantes. El humo del cigarrillo y los olores fuertes son ejemplos de desencadenantes, los cuales pueden estar presentes en cualquier momento del año.

Hable con su doctor acerca de las causas de sus síntomas de alergia y cómo evitarlos.

## 10 Consejos para evitar alérgenos y desencadenantes

- ✓ 1. Mantenga las ventanas y las puertas cerradas. Use acondicionadores de aire.
- ✓ 2. No ponga alfombras en dormitorios ni en salas.
- ✓ 3. Limpie las superficies.
- ✓ 4. Manténgase alejado del humo del cigarrillo.
- ✓ 5. Mantenga a los animales domésticos fuera del dormitorio.
- ✓ 6. Lave las sábanas con agua caliente todas las semanas.
- ✓ 7. Use cobertores resistentes al polvo para colchones, almohadas y box springs.
- ✓ 8. Repare las goteras de grifos y caños para evitar la formación de moho.
- ✓ 9. Use una máscara cuando pase la aspiradora y cuando limpie el polvo.
- ✓ 10. Cambie los filtros del acondicionador de aire y de la calefacción con frecuencia.