



Licenciado y Doctor en Medicina y Cirugía
Otorrinolaringólogo
NºCol:15-310/6679

Recomendaciones en rinitis alérgica

Recomendaciones para pacientes con alergia (Rinitis) a los ácaros:

1. Sea constante con la medicación que le pautó su médico, no deje de usarla hasta la próxima revisión independientemente de los síntomas que pueda tener.
2. El spray nasal es el tratamiento de mantenimiento de elección, su uso debe ser continuo (diario) y al cabo de unas semanas mejorará la congestión nasal y la rinorrea (el moco). El antihistamínico por vía oral mejorará fundamentalmente la clínica de picor nasal y ocular y los estornudos.
3. Los ácaros se encuentran en ambientes húmedos y tienen gran afinidad por el papel y la ropa.
4. Ventile bien la habitación donde duerme.
5. Retire peluches, alfombras y cortinas de su habitación.
6. Procure no guardar libros o papeles en la habitación donde duerme.
7. Lave la ropa de la cama dos veces por semana a 60º de temperatura.
8. Ponga fundas especiales para ácaros en el colchón y la almohada.
9. Pase el aspirador (con filtro especial para ácaros) por la habitación donde duerme todos los días.
10. Ponga un deshumidificador en la habitación durante el día y asegúrese de que la humedad no supera los 60º (compruébelo con la ayuda de un higrómetro).

Quedando a su entera disposición, reciba un afectuoso saludo,

HM Modelo
C/ Virrey Osorio 30, 15011 A Coruña

e-mail: fvazquez@drvazquezdelaiglesia.es
Telf: 981 147 320 / 695 960 619

