

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 16, 2021

Fiebre del heno

Si estornudas, tienes la nariz tapada y los ojos hinchados al mismo tiempo todos los años, probablemente tengas fiebre del heno, que es una alergia a algunos tipos de polen. Puede ser molesto, pero hay tratamientos que pueden ayudar.

Cosas como el pelo de las mascotas, el moho y los ácaros del polvo pueden causar síntomas similares a los causados por la fiebre del heno, y los tratamientos suelen ser los mismos. Pero esta información se refiere principalmente a los síntomas causados por el polen.

qué es?

La fiebre del heno es una alergia. Las alergias ocurren cuando el cuerpo reacciona de forma exagerada a algo que es inofensivo para la mayoría de las personas. Si tienes fiebre del heno, eres alérgico al polen o a las esporas que las plantas liberan en el aire.

La cantidad de polen en el aire depende de la época del año. Por ejemplo, en el Reino Unido, la temporada de fiebre del heno va de abril a agosto, aunque varía de un año a otro y de un lugar a otro en todo el país.

Cuáles son los síntomas?

La fiebre del heno puede hacer que estornudes mucho. También puede tener secreción, picazón u obstrucción nasal. La fiebre del heno grave puede provocar tos con cosquillas, hacer que los ojos lagrimeen y se enrojezcan, y que le piquen la garganta o los oídos.

Hay otras alergias que causan síntomas similares a la fiebre del heno. La fiebre del heno suele afectar a las personas durante unas semanas o meses en la misma época todos los años. Pero si tiene síntomas con más frecuencia, es posible que sea alérgico a otra cosa, como la piel de un animal.

Si el médico no está seguro de si tienes fiebre del heno u otra alergia, puede hacerte pruebas para averiguarlo.

Debe informar a su médico si tose o tiene sibilancias cuando tiene fiebre del heno. Es posible que su médico quiera verificar si tiene asma.

qué tratamientos funcionan?

Existen varios buenos tratamientos para la fiebre del heno. La mayoría de ellos vienen en forma de tabletas o en forma de aerosol que se inhala por la nariz. Puede comprar algunos tratamientos en una farmacia, pero para algunos necesitará una receta de su médico.

Evitar el polen

Es útil evitar el polen tanto como sea posible, aunque a veces no es posible. Con el tratamiento adecuado, no debería tener que dejar de hacer las cosas que quiere hacer.

Es probable que descubras que tus síntomas empeoran cuando el recuento de polen es alto: el recuento de polen es una medida de la cantidad de polen que hay en el aire en un momento determinado.

A menudo verás que se mencionan los recuentos de polen en los informes meteorológicos, o puedes buscarlos en línea. Por ejemplo, en el Reino Unido se pueden obtener pronósticos de polen en el sitio web de la Oficina Meteorológica (metoffice.gov.uk).

Hay algunas cosas que puedes hacer para evitar los peores niveles de polen.

- Los niveles de polen tienden a ser más altos en los días cálidos, secos y ventosos. Son peores por la mañana, antes de las 10 a.m. Así que trata de minimizar el tiempo que pasas al aire libre en estos momentos.
- Puede ser útil que evites secar la ropa al aire libre. Esto puede ayudar a mantener el polen fuera de la ropa.
- Cuando estés al aire libre, las gafas de sol ajustadas pueden ayudar a mantener el polen fuera de los ojos.
- Si está conduciendo, mantenga las ventanas del automóvil cerradas y use el aire acondicionado, si lo tiene. Si tienes aire acondicionado en tu casa, úsalo en el modo reciclador/interior.
- Cosas como la contaminación del aire, el humo del tabaco o los aerosoles repelentes de insectos pueden empeorar la fiebre del heno. Por lo tanto, es posible que también desee evitarlos.

Medicamentos para la fiebre del heno

Antihistamínicos y medicamentos similares

Si tienes fiebre del heno leve, los **antihistamínicos** pueden ser el único tratamiento que necesitas. Vienen en forma de tabletas, líquidos y aerosoles nasales. Puedes comprar algunos antihistamínicos en una farmacia, pero necesitarás una receta médica para otros.

Los antihistamínicos pueden ayudar a reducir los síntomas de la fiebre del heno, como la secreción nasal y los estornudos. No ayudan tanto con la nariz tapada.

El efecto secundario más común de los antihistamínicos es la somnolencia. Si se siente somnoliento después de tomar antihistamínicos, no debe conducir ni usar maquinaria pesada. Es posible que desee hablar con su médico sobre la posibilidad de probar un antihistamínico diferente.

Fiebre del heno

Algunos antihistamínicos más nuevos son menos propensos a causar somnolencia que los más antiguos. Pero aún así debe tener cuidado con cosas como conducir, especialmente si nunca antes ha tomado antihistamínicos.

Si descubre que los antihistamínicos no ayudan mucho con sus síntomas, o que solo ayudan con algunos de ellos, puede preguntarle a su médico acerca de tomar más de un medicamento.

Por ejemplo, los medicamentos llamados **antagonistas de los receptores de leucotrienos** parecen funcionar mejor que los antihistamínicos para la nariz tapada.

Otro medicamento que puede ayudar con la congestión, la secreción o la obstrucción nasal es el aerosol nasal de **cromoglicato de sodio**. Pero los médicos generalmente solo lo recomiendan si otros tratamientos no han funcionado.

Aerosoles y tabletas de esteroides

Si has probado antihistamínicos y aún tienes síntomas bastante graves, es posible que desees probar un **aerosol nasal con esteroides**.

Los esteroides utilizados para la fiebre del heno (su nombre completo es corticosteroides) no son los mismos que los esteroides anabólicos que utilizan algunos culturistas. Puede usar un aerosol nasal con esteroides junto con un antihistamínico.

Los esteroides pueden ayudar con los estornudos, la secreción nasal y la picazón, y la sensación de bloqueo. Probablemente funcionen mejor que los antihistamínicos, pero los médicos no recomiendan usarlos a menos que otros tratamientos no hayan funcionado.

Debe tomar un aerosol de esteroides una o dos veces al día y seguir tomándolo todos los días durante la temporada de fiebre del heno.

Su aerosol funcionará mejor si comienza a usarlo aproximadamente dos semanas antes de que comience la temporada de fiebre del heno. A veces puede causar hemorragias nasales o irritación en la nariz.

Necesitará una receta para la mayoría de los aerosoles nasales de esteroides, especialmente si son para niños. Su médico puede ser cauteloso al recetarlos a los niños a menos que sus síntomas sean graves. Esto se debe a la preocupación de que los esteroides puedan retrasar el crecimiento de los niños.

Si los síntomas son graves, el médico podría recomendar un tratamiento corto (por lo general, solo unos días) de tabletas de esteroides.

Pero su médico querrá asegurarse de que tome la dosis más baja posible que sea útil. Esto se debe a que los esteroides utilizados durante períodos prolongados pueden causar efectos secundarios, incluido el aumento del azúcar en la sangre.

Descongestionantes

Para una nariz muy obstruida, los descongestionantes parecen ayudar si se toman junto con un antihistamínico. Es posible que puedas comprar un descongestionante llamado

Fiebre del heno

pseudoefedrina en una farmacia, ya sea solo o combinado con un antihistamínico en una tableta.

También puede probar aerosoles nasales o tabletas descongestionantes, pero no debe tomarlos por más de 3 a 5 días. Después de eso, pueden empeorar la obstrucción nasal cuando deje de tomarlos.

La pseudoefedrina puede causar efectos secundarios en algunas personas, como dolores de cabeza y problemas para dormir. Por lo general, las tabletas descongestionantes no se recomiendan para los niños con fiebre del heno.

Cuando los tratamientos habituales no funcionan

Los síntomas de algunas personas son tan graves que afectan gravemente su calidad de vida. Por ejemplo, pueden tener problemas para dormir, trabajar y disfrutar de la vida familiar.

Si sus síntomas le afectan de esta manera y los tratamientos habituales no funcionan, es posible que su médico pueda derivarlo a un especialista.

Es posible que puedas recibir un tratamiento llamado **inmunoterapia**. Esto se hace administrándole pequeñas cantidades de lo que está causando sus síntomas, para que su cuerpo se acostumbre.

Si el tratamiento va bien, se le administra gradualmente más de lo que está causando sus síntomas, hasta que su cuerpo no puede hacer frente a ningún problema.

Qué me va a pasar?

La mayoría de las personas que contraen fiebre del heno simplemente la encuentran una molestia. Pero la fiebre del heno grave puede interferir con las actividades cotidianas, como la escuela, el trabajo o el deporte. La fiebre del heno puede ser especialmente difícil para los niños.

La mayoría de las personas con fiebre del heno leve pueden encontrar lo que necesitan en la farmacia. Pero si la fiebre del heno empeora, consulte a su médico. Él o ella podrá sugerir tratamientos más fuertes que los que puede obtener en una farmacia.

La buena noticia para muchas personas con fiebre del heno es que aproximadamente la mitad de las personas descubren que su fiebre del heno mejora o desaparece por completo a medida que envejecen.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

