



# Educación para el paciente: Alergias estacionales en adultos (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

## ¿Qué son las alergias estacionales?

Las alergias estacionales son un grupo de padecimientos que pueden causar estornudos, congestión o escurrimiento nasal, y comezón en los ojos. A veces se las denomina "fiebre del heno".

Los síntomas aparecen solo en determinados momentos del año. La mayoría de las alergias estacionales son causadas por:

- El polen proveniente de árboles, pastos o malezas ( [figura 1](#) )
- Esporas de moho, que crecen cuando el tiempo está húmedo o lluvioso

Normalmente, las personas respiran estas sustancias sin problema, pero cuando se tiene una alergia estacional, el sistema inmunitario actúa como si la sustancia fuera dañina para el cuerpo. Esto produce síntomas.

Muchas personas desarrollan alergias estacionales por primera vez cuando son niños o adultos jóvenes. Las alergias estacionales duran toda la vida, pero los síntomas pueden mejorar o empeorar con el tiempo. A veces las alergias estacionales son hereditarias.

Algunas personas tienen síntomas como los de las alergias estacionales, pero que duran todo el año. Los síntomas que duran todo el año generalmente son causados por:

- Insectos, tales como ácaros del polvo y cucarachas
- Animales, como gatos y perros
- Esporas de moho

## ¿Cuáles son los síntomas de las alergias estacionales?

Los síntomas de las alergias estacionales pueden incluir:

- Estornudar mucho, congestión o escurrimiento nasal
- Comezón en los ojos u ojos enrojecidos
- Dolor de garganta o comezón en la garganta o los oídos
- Despertarse de noche o tener dificultades para dormir, lo cual puede producir sensación de cansancio durante el día

---

## ¿Existe alguna prueba para detectar las alergias estacionales?

Sí. Su médico le preguntará sobre sus síntomas y le hará un examen. Él podría solicitarle otras pruebas, como una prueba de alergia en la piel, la cual puede ayudarle a descubrir a qué es alérgico. Durante la prueba en la piel, el médico le pone sobre la piel una gota de la sustancia a la que tal vez sea alérgico y le hace un pequeño pinchazo. Luego, observa su piel para ver si se enrojece o se vuelve irregular.

---

## ¿Cómo se tratan las alergias estacionales?

Las personas con alergias estacionales podrían usar uno o más de los siguientes tratamientos para ayudar a reducir sus síntomas:

- **Lavado nasal** – Al lavarse la nariz con agua salada se limpia su interior y se elimina el polen. Se pueden usar distintos dispositivos para lavar la nariz.
- **Spray nasal con esteroides** – Los médicos suelen recomendar estos sprays en primer lugar, ya que son el mejor tratamiento para la congestión nasal. Muchos de estos sprays se consiguen sin receta. (Los sprays nasales con esteroides no contienen los mismos esteroides que algunos atletas usan ilegalmente). Los sprays nasales con esteroides son más eficaces si se usan todos los días, y pueden tardar algunos días en hacer efecto del todo. Los sprays nasales con esteroides son más eficaces que otras medicinas para la alergia que se usan para la congestión nasal y el goteo posnasal (es decir, cuando el moco pasa por la parte posterior de la garganta).
- **Antihistamínicos** – Estas medicinas ayudan a detener los síntomas de comezón, estornudos y goteo nasal. No son tan eficaces para tratar la congestión nasal como los sprays nasales con esteroides. Algunos antihistamínicos pueden causar sensación de cansancio.

- **Gotas para ojos con antihistamínicos** – Estas medicinas se venden sin receta. Pueden ayudar si siente comezón o sensación de tener objetos en los ojos.
- **Descongestivos** – Estas medicinas pueden reducir los síntomas de la congestión nasal. Las personas con ciertos problemas, como presión arterial alta, no deben tomar descongestivos. Además, los sprays nasales descongestivos no deben usarse más de 3 días seguidos ya que esto puede empeorar los síntomas.
- **Vacunas antialérgicas** – Algunas personas con alergias estacionales eligen aplicarse vacunas antialérgicas. Por lo general, un médico alergista las aplica una vez por semana o por mes. Contienen pequeñas cantidades de alérgenos, como el polen. Este tratamiento reduce los síntomas en muchas personas, pero puede tardar meses en hacer efecto.
- **Píldoras antialérgicas (sublinguales)** – Para algunos tipos de alergias al polen existen píldoras que funcionan de manera muy similar a las vacunas antialérgicas. Esas píldoras se consiguen con la receta de un médico. Están hechas para disolverse debajo de la lengua. Se toman todos los días durante varios meses del año.

Hable con su médico o enfermero acerca de las ventajas y desventajas de cada uno de los tratamientos. El tratamiento adecuado para usted depende en gran medida de sus síntomas y otros problemas de salud. También es importante que hable con su médico o enfermero acerca de cuándo y cómo tomar sus medicinas.

---

## ¿Se pueden prevenir los síntomas de las alergias estacionales?

Sí. Si tiene síntomas todos los años en la misma época, hable con su médico o enfermero. Algunas personas pueden prevenir los síntomas si comienzan a tomar su medicina una o dos semanas antes de esa época del año.

También puede prevenir los síntomas si evita las cosas que le producen alergia, por ejemplo, las personas alérgicas al polen pueden:

- Quedarse adentro en las épocas del año en las que tienen síntomas
- Cerrar las ventanas de la casa y el auto, y usar aire acondicionado
- Ducharse antes de acostarse para quitar el polen de la piel y del cabello
- Usar una máscara antipolvo si necesitan estar al aire libre

---

## ¿Qué sucede si quiero quedar embarazada?

Si quiere quedar embarazada, hable con su médico sobre qué medicinas son seguras para las mujeres embarazadas. Los síntomas de las alergias estacionales pueden empeorar, mejorar o permanecer iguales en mujeres embarazadas.

## Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Cómo administrarle a su hijo medicinas de venta sin receta \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Prueba de alergia en la piel \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Enjuagarse la nariz con agua salada \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Alergias estacionales en niños \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Vacunas antialérgicas \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Allergic rhinitis \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Trigger avoidance in allergic rhinitis \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Allergic conjunctivitis \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

**Este artículo se recuperó de UpToDate el:** Mar 27, 2021.

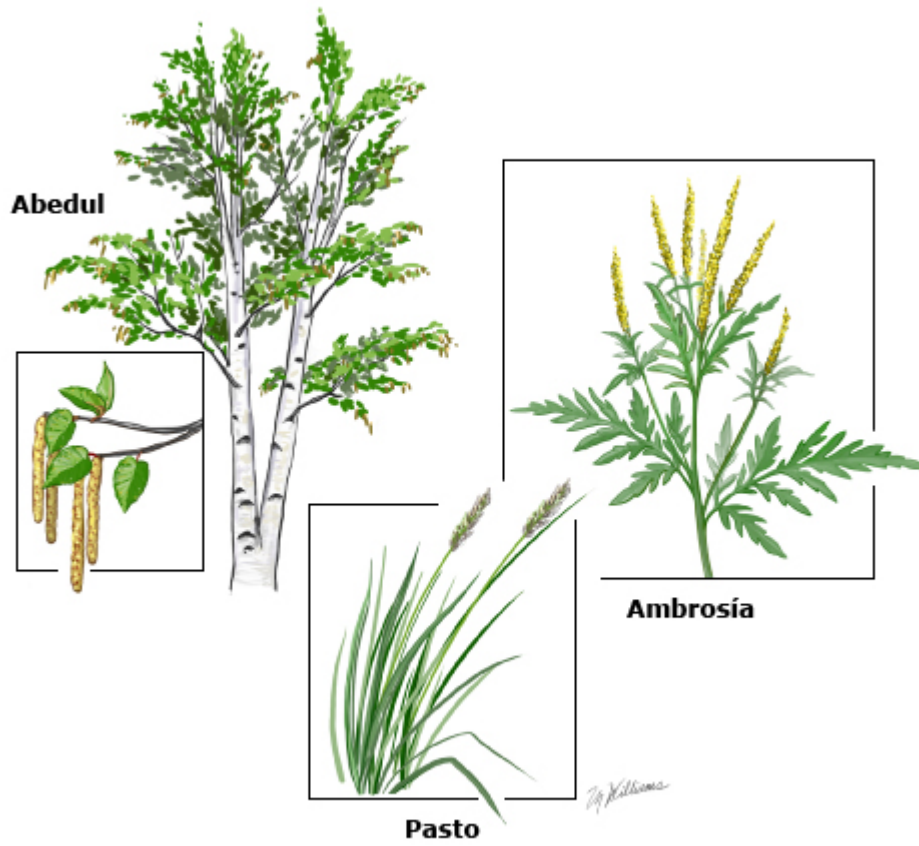
El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15534 Versión 11.0.es-419.1

## GRÁFICOS

### Causas comunes de las alergias estacionales

---



---

Gráfico 77269 Versión 3.0.es-419.2

