



## Duchas nasales y rinitis alérgica

# Agua por narices

Los lavados nasales con soluciones salinas podrían aliviar los síntomas de la rinitis alérgica.

**La rinitis alérgica es la inflamación de la parte interior de la nariz** causada por una alergia al polen, moho, polvo, etc. Es bastante molesta. Sus síntomas son nasales: estornudos, obstrucción, secreción y picor.

**Lavar con suero fisiológico o agua salina las mucosas nasales es sencillo.** Se puede realizar con espráis, bombas o botellas exprimibles. Otra forma de hacerlo es con la cabeza ladeada: en esa posición, se introduce la solución salina por un orificio de la nariz y la gravedad facilita su salida por el otro. Los productos que hay en el mercado para hacer lavados nasales se venden sin receta.

**Algunos beneficios y pocos riesgos.** Los resultados de una revisión Cochrane han sido los siguientes:

- Tanto en adultos como en niños la irrigación nasal con solución salina podría aliviar los síntomas de la rinitis alérgica y es poco probable que ocasione efectos adversos.
- Lo que no se sabe es si aporta algún beneficio extra si se usa junto con el tratamiento farmacológico habitual, ni si su uso en exclusiva podría ser igual o mejor que dicho tratamiento.

En cualquier caso, los ensayos clínicos revisados eran de pequeño tamaño y con metodologías diferentes. Por eso no se puede llegar a conclusiones contundentes y el nivel de la evidencia se considera bajo o muy bajo.

**Luz verde, aunque se necesitarían más estudios** para salir de dudas. Mientras tanto, es aceptable que se recomienden en caso de rinitis alérgica para acompañar las terapias a base de corticosteroides intranasales y antihistamínicos.



Información extraída de Cochrane ([es.cochrane.org](http://es.cochrane.org)) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.