



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) 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.