

Los antihistamínicos

¿Cómo funcionan los antihistamínicos?

Los antihistamínicos normalmente se usan para ayudar a la rinitis alérgica (también conocida como "fiebre del heno"). La rinitis produce hinchazón e inflamación que dan lugar a una nariz con producción líquida o congestionada, estornudos y picor de nariz y ojos. Las alergias son la causa más común de rinitis. Muchas personas que padecen asma también tienen rinitis alérgica y esto a veces hace que el asma empeore o produzca ataques de asma.

Los síntomas de la rinitis alérgica son causados por el químico llamado histamina. La histamina es liberada dentro de los senos para-nasales cuando se entra en contacto con algo (llamado alérgeno) a lo que se es alérgico. Los antihistamínicos bloquean el efecto de la histamina en los senos para-nasales. Esto ayuda a disminuir la producción líquida en nariz, nariz congestionada, estornudos y picor de nariz y ojos.

¿Qué son los antihistamínicos?

Existen diferentes tipos de antihistamínicos. Muchos pueden comprarse directamente sin necesidad de receta médica. Otros sólo están disponibles con una receta médica de su doctor. Algunos de los antihistamínicos que se venden sin receta médica también pueden mejorar los síntomas del resfriado común y el picor intenso causado por mordeduras de insectos o picaduras, hiedra venenosa (poison ivy) y otras irritaciones superficiales de la piel.

Algunos de los antihistamínicos que no necesitan receta médica:

- Clemastine (Tavist®)
- Chlorpheniramine (Chlor-Trimeton®)
- Diphenhydramine (Benadryl®)
- Cetirizine (Zytrec®)
- Loratadine (Claritin®)

Los antihistamínicos con receta médica solamente se usan para tratar las alergias.

Los antihistamínicos con receta médica son:

- Fexofenadine (Allegra®)
- Desloratadine (Clarinex®)
- Levocetirizine (Xyzal®)

A veces se combinan los antihistamínicos con un descongestionante nasal como la pseudoefedrina (Sudafed) para ayudar a abrir los conductos nasales congestionados.

Los antihistamínicos combinados con un descongestionante nasal son:

- Allegra-D®
- Claritin-D®
- Clarinex-D®
- Zyrtec-D®

Su doctor, farmacéutico o enfermera pueden ayudarle a seleccionar qué producto puede ser el mejor para usted.

Los antihistamínicos deben usarse:

- Regularmente, para ayudar a prevenir los síntomas de la alergia y reducir el efecto de las alergias en su asma.
- Una o dos veces al día.
- Solamente cuando se necesiten o en días cuando los síntomas de la alergia están presentes.
- Todos los días para las personas con asma, incluso si los síntomas de alergia no están presentes.

Su doctor, farmacéutico, o enfermera pueden ayudarle a decidir a qué hora del día es mejor tomar su medicación.

Limite su exposición a los alérgenos

Los antihistamínicos funcionan muy bien para tratar y prevenir los síntomas de la alergia, pero si usted siempre está cerca de las cosas a las que es alérgico, no funcionarán bien. Procure apartarse de las cosas a las que usted es alérgico. Esto ayudará a que la medicina funcione mejor y ayudará a su asma.

Está una lista de acciones que usted puede tomar para limitar su exposición a los alérgenos. Rinitis estacional o "fiebre del heno"

- Mantenga las ventanas cerradas, sobre todo al dormir.
- Permanezca dentro en los días con niveles altos de polen.
- Mantenga las ventanas del automóvil cerradas al manejar.
- Dúchese y lave el pelo cada noche para quitar el polen.
- No corte el césped ni los setos.
- Planee vacaciones para evitar niveles altos de polen.
- Use gafas o gafas de sol para proteger sus ojos del polen.
- Escoja sus plantas de interior cuidadosamente.

Rinitis perenne (todo el año)

- Evite los animales domésticos a los que usted es alérgico.
- Limpie su casa completamente y con frecuencia.
- Evite almohadas y cubrecamas que contengan materia orgánica (plumas, etc.).
- Lave los cubrecamas semanalmente en agua caliente.
- Evite las alfombras dónde sea posible.
- Use fundas en los muebles y lávelas a menudo.

Éstas son simplemente algunas cosas que pueden ayudar a sus alergias. Si tiene cualquier pregunta sobre cómo evitar las cosas a las que usted es alérgico, por favor pregunte a su doctor, farmacéutico, o enfermera.

Efectos secundarios

La mayoría de los antihistamínicos causan muy pocos efectos secundarios. También existen diferencias en los efectos secundarios de antihistamínicos con receta medica y sin receta medica.

Antihistaminicos sin receta médica (excepto Claritin®):

- Somnolencia (o ganas de dormir) La somnolencia se puede reducir tomando sus primeras dosis a la hora de ir a dormir hasta que su cuerpo se acostumbre a los efectos de la medicina.
- Boca seca

Antihistamínicos con receta médica:

- Los efectos secundarios son muy raros pero la somnolencia, dolores de cabeza, estreñimiento e irritaciones superficiales de la piel.

Instrucciones especiales

Asegúrese de que su doctor o farmacéutico sepa todas las medicinas que usted está tomando incluyendo las medicinas con receta médica, las medicinas sin receta médica y cualquier tipo de hierba o remedio casero que este tomando. Recuerde también que debe de hablar con su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier nueva medicación.

Debido a que los antihistamínicos sin receta médica pueden causar la somnolencia, usted debe de saber cómo la medicina le afecta antes de manejar su automóvil o hacer cualquier otra cosa que le exija estar alerta. No tome alcohol mientras este tomando los antihistamínicos porque esto puede incrementar la somnolencia

