



## Con los cambios de clima, pilas con la rinitis

**País.** – Una de las situaciones en salud más comunes con los cambios de clima extremos es la rinitis, dolencia cuyos síntomas generalmente son obstrucción y flujo nasal, estornudos repetitivos, enrojecimiento de la nariz, mucosidad en la garganta, ardor, dolor o rascado nasal, irritación en ojos, dolor de cabeza, trastornos de sueño, tos, respiración oral, voz nasal y sangrado.

Esta enfermedad usualmente es de carácter crónico y afecta la nariz, los senos paranasales, presentando inflamación de la mucosa. “Puede ser un indicador de que la persona tiene una predisposición a desarrollar más adelante los síntomas característicos de una respuesta anormal de la vía respiratoria, como por ejemplo asma”, explicó la doctora Jeimy Celis, médico especialista de NUEVA EPS.

En términos generales la rinitis es un malestar que tiene consecuencias en la calidad de vida de quienes la padecen. Sus síntomas llegan a alterar el sueño, la respiración, la ingestión de alimentos, y en general, las actividades del día a día.

En casos muy severos, y debido a la alteración del sueño, puede afectar el corazón y generar arritmias e hipertensión arterial o pulmonar.

### Tipos de rinitis y por qué se desarrollan

Según la Dra. Celis, esta patología tradicionalmente se clasifica en alérgica y no alérgica, dependiendo de la causa de la inflamación.

La rinitis **no alérgica** puede ser temporal: aparece en determinada época del año y se debe a múltiples factores como olores fuertes, contaminación, materias participadas en el aire, humo u otros irritantes. También por cambios de temperatura. Los síntomas de rinitis no alérgica pueden también ocurrir como resultado del embarazo, trastornos de la glándula tiroidea o como efecto secundario de ciertos medicamentos.

Por su parte, **la rinitis alérgica** se caracteriza por ser intermitente o persistente, según la frecuencia en que se presentan los síntomas. Puede producirse a causa de elementos como polen de árboles, césped y malezas o moho presentes en el aire, también por alérgenos interiores comunes como la caspa de mascotas, moho de interiores, excremento de cucarachas o ácaros domésticos del polvo que son criaturas microscópicas que se hallan en los textiles y colchones de la casa.



## Deje atrás los estornudos y ojos rojos

Si padece de esta enfermedad lo más importante es evitar cambios abruptos de clima, garantizar una adecuada ventilación, y en general, condiciones de aseo óptimas en el hogar, así como en el trabajo.

- No se exponga a los cambios de temperatura bruscos y se recomienda cubrirse adecuadamente nariz y boca cuando sea necesario.
- Evite el polvo y los ácaros (frecuentes en almohadas, colchones, cojines), pólenes y esporas de hongos.
- Evite tapetes que acumulen polvo, así como cortinas de tela y cojines.
- Use almohadas y cobijas sintéticas que sean lavables.
- Evite plantas y animales en la casa.
- Evite lugares contaminados o donde se encuentren fumadores

## ¡Ojo! con su salud visual, acuda a revisiones periódicas

**País, 10 de enero de 2020:** Una valoración periódica de la salud visual, permite detectar tempranamente alteraciones de agudeza, prevenir enfermedades oculares y reducir la ceguera curable. De allí que sea tan importante, que, en este periodo de vacaciones y receso escolar, programe consultas preventivas, a través de NUEVA EPS.

Este tipo de patologías son consideradas un problema de salud pública a nivel mundial, pues de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, alrededor de un 89% de los casos de ceguera podrían ser curados o prevenidos, siempre y cuando se asistan a los servicios adecuados, y que están disponibles para toda la población.

Las alteraciones visuales pueden ocasionar graves consecuencias, especialmente en los niños, pues limita el desarrollo adecuado y repercute en el rendimiento escolar. Así mismo, la productividad en los adultos se limita, por el deterioro funcional que afecta la calidad de vida.

Para NUEVA EPS es fundamental mantener y mejorar la salud de los afiliados, estimulando estilos de vida saludables y a través de sus programas de Promoción y Prevención, los cuales además de ser gratuitos, nacen de la necesidad de entender la enfermedad, no desde la cura, sino desde la prevención.

Recuerde que como afiliado, a través de su IPS exclusiva, puede acceder a este tipo de servicios, como el Programa de Salud Visual. Consulte más información en [www.nuevaeps.co](http://www.nuevaeps.co) en el link [Promoción y Prevención](#).