

P  
H  
C

# ALERGIA RESPIRATORIA

Es una **reacción del sistema inmune frente a alérgenos inhalados** (polen, ácaros, polvo, moho, pelo de animales), que causa **estornudos, picor nasal u ocular y congestión nasal**.

## Preguntas PHARMACARE

- ¿Qué síntomas tiene?
- ¿Su sintomatología es persistente?
  - ¿Presenta fiebre?
  - ¿Los síntomas aparecen paulatinamente o de manera repentina?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



## NutriFarmacia

## ¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

**Reducir** el consumo de **alimentos histaminanoliberadores**: vino, fermentados, conservas, fresas, etc.  
**Disminuir** el consumo de **cafeína** en periodo de polinización.

**Tomar muchas frutas y verduras** ya que son una buena fuente de antioxidante, los cuales pueden ayudar a reducir la inflamación e irritación.



### OTROS HÁBITOS:

**Evitar** en lo posible el **contacto con el alérgeno**.  
**Usar gafas** para proteger los ojos del polen u otros alérgenos.  
**Lavar la cara y las manos con regularidad**.  
**Mantener la casa cerrada** en épocas de mucho polen.  
**Ducharse y cambiarse de ropa tras estar al aire libre**.

## ¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO TOMAR?

- **Antihistamínicos orales** (cetirizina, loratadina, ebastina) para picor, estornudos y secreción nasal.
- **Corticoides orales o inhalados**, siempre bajo supervisión médica, con efecto antiinflamatorio.



## ¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR ALERGIA RESPIRATORIA?

- **Síntomas** que duran más de **8-10 días** sin mejorar.
- En niños **menores de 6 años**.
- **Exposición a alérgenos potente en el primer año de vida**.
- Pacientes con **enfermedades crónicas**.
- Personas con **alergias conocidas o contraindicaciones a algún medicamento**.



## BIBLIOGRAFÍA

**Fuentes:** Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).  
**Adaptación:** Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)  
**Supervisión científica:** Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR  
MÀ  
CIADEL  
MER  
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....



farmacia@delmercat.es



963 530 209



679 818 021

Av. del oeste, 21 46001  
valencia

¡Visítanos en  
nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com