

¿Qué son las alergias respiratorias?

Son reacciones del sistema inmunitario cuando entra en contacto con algo del ambiente (un alérgeno) que considera "peligroso", aunque en realidad no lo sea. Esto provoca una inflamación en las vías respiratorias.

En los niños, estas alergias suelen afectar principalmente la **nariz** (rinitis alérgica), los **ojos** (conjuntivitis alérgica) y, en algunos casos, los **pulmones** (asma).

Este material es solo para orientación general y no reemplaza la evaluación médica profesional.

Alérgenos más comunes:

Los desencadenantes pueden estar dentro o fuera de la casa:

- Polvo y ácaros
- Polen de árboles, pastos y flores
- Moho y humedad
- Pelo o caspa de mascotas
- Humo, contaminantes ambientales y olores fuertes



Factores que aumentan el riesgo

- Historia familiar de alergias, asma o dermatitis atópica
- Espacios con humedad, moho o mala ventilación
- Exposición al humo de tabaco o contaminación
- Uso de alfombras gruesas, cortinas pesadas o muchos peluches
- Mascotas dentro de habitaciones o camas
- Cambios estacionales (primavera y otoño)



Cómo suelen manifestarse:

Congestión o goteo nasal

Estornudos repetidos

Tos persistente, especialmente nocturna

Ojos rojos, llorosos o con picazón

Respiración ruidosa o sensación de falta de aire en algunos casos





Alergia o Resfriado Común?



Alergia

- **Fiebre:** No produce fiebre.
- **Duración:** Los síntomas duran semanas o meses.
- **Patrón:** Aparecen en ciertas temporadas o al exponerse a un alérgeno específico.
- **Síntomas:** Mucha picazón, estornudos en cadena.



Resfriado

- **Fiebre:** Puede causar fiebre baja.
- **Duración:** Dura de 3 a 10 días.
- **Patrón:** Mejora progresivamente.
- **Síntomas:** Malestar general, dolor de garganta o corporal.

Las alergias no generan fiebre. Si aparece fiebre, puede indicar otra causa.



Prevención en casa: prácticas clave

1. Reducir polvo y ácaros

- Lavar ropa de cama semanalmente con agua caliente.
- Usar fundas antiácaros en colchones y almohadas.
- Evitar alfombras gruesas, cortinas pesadas y peluches acumuladores de polvo.
- Pasar paño húmedo en lugar de sacudir.
- Mantener los ambientes ventilados, pero cerrando ventanas en horas de mayor polen.

2. Controlar la humedad y el moho

- Identificar áreas húmedas (baños, cocina, ventanas).
- Ventilar diariamente; usar extractores si existen.
- Secar bien paredes o superficies que acumulen humedad.
- Reparar filtraciones de techos o tuberías.

3. Mascotas y alérgenos

- Evitar que las mascotas entren a la habitación del niño.
- Cepillarlas y bañarlas regularmente fuera del hogar.
- Mantener limpios los espacios donde duermen.

4. Polen y aire exterior

- En temporada de polen, mantener cerradas las ventanas durante la mañana y tarde.
- Cambiar ropa del niño al regresar del exterior.
- Bañarlo al final del día si estuvo expuesto a polen.
- Limitar actividades físicas intensas al aire libre en días muy ventosos.

5. Irritantes del ambiente

- No fumar dentro de casa ni en autos.
- Evitar aerosoles, ambientadores fuertes y productos de limpieza irritantes.
- Usar productos de limpieza suaves y ventilar después de utilizarlos.



Prevención en la escuela o guardería



Informar al personal sobre los desencadenantes del niño.



Solicitar ventilación adecuada en aulas y áreas comunes.



Evitar actividades al aire libre en días de alto polen o contaminación.



Promover lavado de manos y evitar compartir pañuelos o almohadas.



Vigilar exposición a polvo de libros, alfombras o materiales textiles.

Cómo ayudar al niño a identificar y manejar sus alergias



Enseñarle a reconocer los primeros síntomas (picazón en nariz, estornudos, ojos rojos).



Explicarles cuándo deben avisar a un adulto.



Fomentar que mantengan sus manos limpias y eviten frotarse los ojos.



Enseñar a soplar la nariz con suavidad y usar pañuelos limpios.



Cuidado emocional del niño alérgico

Las alergias pueden afectar el descanso, la concentración y el estado de ánimo.

Recomendaciones:

- Mantener rutinas de sueño estables.
- Explicar que las alergias no son culpa suya.
- Crear un entorno seguro donde se sienta acompañado y comprendido.
- Fomentar actividades relajantes en casa, especialmente en días de síntomas.

Consejos prácticos para padres



Llevar un registro de síntomas y posibles desencadenantes.



Enseñar al niño a lavarse las manos y limpiar la nariz regularmente.



Mantener un ambiente limpio y libre de humo.



Controlar la humedad interior (ideal entre 40–50%).



Revisar periódicamente áreas de la casa que acumulan polvo o moho.



Priorizar la ventilación natural diaria.



Consultar con el pediatra antes de usar cualquier medicamento para alergia.





¿Cuándo consultar al pediatra?

Busca atención médica si el niño presenta alguna de las siguientes situaciones:

Signos de Alarma (Consultar de Inmediato) 🚑

- Dificultad para respirar, respiración rápida o hundimiento de costillas.
- Coloración azulada alrededor de los labios (cianosis).
- Mucha dificultad para hablar o llorar.
- Hinchazón brusca de labios, ojos o cara (angioedema).
- Somnolencia excesiva o debilidad.

Síntomas para Valoración (Pedir Cita) ⚠️

- Ojos rojos o nariz congestionada que no mejoran con medidas caseras.
- Tos que dura más de 2-3 semanas.
- Silbidos al respirar que se repiten.
- Síntomas que afectan el sueño, la alimentación o las actividades diarias.
- Sospecha de asma.
- Si hay fiebre, ya que las alergias no la producen, y puede indicar otra enfermedad.



Mensaje Final para los Padres

Manejar las alergias respiratorias de tu hijo puede parecer abrumador al principio, pero recuerda que no estás solo y que tienes muchas herramientas a tu alcance. La clave no es eliminar todos los alérgenos, lo cual es imposible, sino crear un entorno más saludable y equilibrado para que tu hijo pueda prosperar.

Cada pequeño paso que das —desde mejorar la ventilación hasta enseñar a tu hijo sobre la higiene— contribuye a su bienestar y reduce la frecuencia de los molestos síntomas. La prevención es tu mejor aliada, y tu observación atenta es la herramienta más poderosa.

Con paciencia, constancia y una buena comunicación con el pediatra, estarás dándole a tu hijo la oportunidad de crecer más sano y feliz. ¡Lo estás haciendo muy bien!



Contexto e Introducción

Las alergias respiratorias y ambientales pueden afectar la calidad de vida de los niños, interfiriendo en su sueño, juego y rendimiento escolar. Elementos comunes del entorno, como el polen, los ácaros del polvo o la caspa de las mascotas, suelen ser desencadenantes habituales.

Entender qué factores ambientales influyen en la salud respiratoria es un paso fundamental para crear un hogar más confortable. Esta guía ofrece información general para que los padres puedan reconocer mejor el entorno de sus hijos y promover hábitos de vida que favorezcan su bienestar respiratorio.



¿Qué son los alérgenos ambientales más comunes?

Los alérgenos ambientales más frecuentes incluyen los ácaros del polvo, el polen de árboles y plantas, el moho y la caspa de animales domésticos como perros y gatos.

¿Cómo puedo diferenciar una alergia respiratoria de un resfriado?

Las alergias respiratorias suelen presentar picor en los ojos, la nariz o la garganta, estornudos repetitivos y mucosidad clara, y pueden durar semanas o meses. Los resfriados, en cambio, a menudo se acompañan de fiebre, dolores corporales y mucosidad más espesa, y suelen resolverse en una o dos semanas.

¿Se pueden prevenir las alergias ambientales en casa?

Si bien no se pueden eliminar por completo todos los alérgenos, se puede reducir la exposición manteniendo una buena ventilación, usando fundas antiácaros, evitando alfombras donde se acumula polvo y manteniendo una limpieza regular del hogar.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

