



Alergias primaverales

Preparémonos para no pasar
una maldita primavera

Alergias primaverales

¿Qué es y cómo actuar si las padezco?

Las alergias son respuestas exageradas del sistema inmune (las defensas de nuestro organismo) al entrar en contacto con determinadas sustancias del ambiente llamadas “alérgenos”, que por lo general son inocuas para la mayoría de las personas. Esta condición afecta a más de un billón de personas en todo el mundo.

La alergia a la primavera o también llamada rinitis alérgica está relacionada a la mayor presencia de polen de árboles, flores y pasto. Caracterizada por síntomas como congestión nasal, picazón de ojos y nariz, secreción acuosa y estornudos, en los casos más comunes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es **uno de los tipos de alergias más comunes** a nivel global. Situación que, según estudios, se irá potenciando conforme avance el cambio climático, debido a las formas en la que los agentes contaminantes y el polen, interactúan.

Los especialistas indican que “un tercio de los pacientes que tienen rinitis alérgica o conjuntivitis en el curso de la evolución de su vida, además pueden tener asma”.



¿Cómo prepararse para la temporada de Alergias?

El tratamiento para la alergia primaveral consiste en intentar evitar el contacto con el alérgeno. Además, el médico puede recetar medicamentos para tratar los síntomas, suelen ser antihistamínicos o corticoides inhalados, no obstante, su uso debe estar controlado e indicado por un profesional.

En casos más intensos, el médico especialista puede prescribir inmunoterapia alérgica, para reducir los síntomas y la utilización de medicamentos.

Los pacientes alérgicos deben realizar consultas frecuentes con especialistas para obtener el tratamiento más adecuado durante las distintas estaciones del año.

Algunas otras acciones que nos ayudan a prevenir los síntomas de alergia son:

- Evitar salir entre las 5 y las 10 am, y entre las 19 y las 22 pm, cuando hay más polinización.
- Utilizar lentes de sol y mascarilla en la medida de lo posible.
- Tener las ventanas del vehículo cerradas.
- Intentar no salir los días de viento.
- Evitar cortar el pasto y/o sentarse encima de él.
- No secar la ropa al aire libre para que el polen no se adhiera.
- Intentar mantener cerradas las ventanas durante el día.
- Dejar los zapatos en la entrada de la casa al ingresar y cambiar de ropa.
- Realizar una limpieza profunda, al menos, una vez por semana.
- Colocar filtro para polen en el aire acondicionado del auto.
- Evitar salidas al campo, parques, jardines o zonas de abundante vegetación.

****Los especialistas que te pueden ayudar a tratar este tipo de padecimientos son los Broncopulmonares, Otorrinolaringólogo o Inmunólogos.***



