



■ Dando la batalla a la primavera: ¿Qué es la alergia primaveral y cómo hacerle frente?

Durante la primavera muchas plantas y árboles inician su ciclo de reproducción liberando polen al ambiente y causando las incómodas alergias primaverales. ¿Cómo podemos mantenerlas bajo control?

*Las **alergias** son una reacción natural pero exagerada del organismo frente a sustancias externas llamadas alérgenos. En primavera el aumento en la cantidad de pólenes presentes en el ambiente gatilla la aparición de numerosos casos. Afortunadamente es posible tratarlas adoptando medidas generales que reducen el contacto con los alérgenos, además del uso de medicamentos.*

■ ¿Qué es la alergia primaveral?

Las alergias son una respuesta natural pero exagerada del sistema inmunológico ante ciertas sustancias denominadas alérgenos. En la mayoría de los casos las alergias suelen ser inofensivas y sólo causan molestias leves en las vías respiratorias, pero también hay casos en los que pueden



ser severas.

Durante la primavera suelen agudizarse los cuadros alérgicos respiratorios, las denominadas alergias primaverales o “fiebre del heno”, que son un tipo de rinitis provocada por el aumento de las sustancias que generan alergias durante esta estación. Este tipo de rinitis es muy común y afecta entre un 20% y 30% de la población del país.

Los principales **síntomas de la alergia primaveral** son el enrojecimiento de los ojos, inflamación de los párpados y lagrimeo acompañado de estornudos, picor de garganta y nariz, obstrucción de la nariz, tos y abundante mucosidad transparente.

■ ¿Por qué no somos todos alérgicos?

La explicación de por qué no somos todos alérgicos es posiblemente genética, puesto que las alergias se presentan más frecuentemente en personas cuyos familiares directos también las padecen. La genética es muy importante a la hora de definir a qué se es alérgico o no. De hecho, no todas las personas son alérgicas a las mismas cosas ni tienen el mismo tipo o intensidad de reacciones, por lo que es recomendable que cada persona conozca muy bien su caso en particular.

Las alergias son causadas por la exposición o contacto con sustancias alérgicas. En primavera suele aumentar la cantidad de alérgenos, especialmente el polen, principal causante los cuadros alérgicos respiratorios en esta temporada.

Los pólenes de distintas plantas, pastos y árboles como el álamo, olmo y plátano oriental, circulan en gran cantidad en el ambiente durante esta época causando síntomas alérgicos en las personas susceptibles. Como la floración de los pastos y de los árboles ocurre en distintos meses, las personas pueden presentar síntomas en diferentes períodos dentro de la primavera o incluso del verano.



■ ¿Qué puedo hacer si tengo alergia primaveral?

En la mayoría de los casos la alergia primaveral no genera grandes complicaciones y es fácilmente tratable. La principal recomendación es evitar al máximo posible la exposición a los pólenes que causan los síntomas. Para ello, se aconseja realizar las siguientes acciones:

- Evitar cortar el césped, salir a parques y jardines, barrer jardines y practicar deportes al aire libre durante las semanas de mayor polinización.
- Circular en automóvil con las ventanas cerradas.
- Evitar salir al aire libre en días ventosos, o bien usar una mascarilla.
- No tender la ropa durante las horas de máxima polinización (temprano en la mañana o al atardecer) dado que el polen queda atrapado en la tela.
- Informarse sobre los niveles de pólenes atmosféricos en su ciudad.

Si las alergias persisten o los cuidados no son suficientes, los médicos generalmente indican medicamentos antihistamínicos, los cuales actúan impidiendo la acción de la histamina que es la principal causante de los síntomas. En casos más severos, el especialista suele indicar tratamiento con corticoides o bien asociaciones de fármacos.

La alergia primaveral, o “fiebre del heno”, incluye una serie de síntomas respiratorios que se ven agudizados durante la primavera. Se generan incomodidades y molestias en la nariz y ojos, con mucosidad nasal, estornudos, tos, picor de garganta, nariz y ojos. Informarse acerca de las sustancias a las que uno es alérgico, mediante exámenes y consultas con un especialista, y mantenerse actualizado con respecto a los niveles de pólenes y sustancias alergénicas presentes en el ambiente, permite tomar medidas más precisas u oportunas para enfrentar el problema.



*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.

■ Referencias

Clínica Las Condes. *Cómo aliviar la alergia en primavera*. s.f. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Otorrinolaringologia/Noticias/Te-puede-interesar/Como-aliviar-la-alergia-en-Primavera> (último acceso: 27 de julio de 2018).

MedLine. *Alergia*. 23 de mayo de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/allergy.html> (último acceso: 27 de julio de 2018).

Alergias, asma y polen. 5 de mayo de 2016. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000489.htm> (último acceso: 27 de julio de 2018).

Rinitis alérgica. 27 de febrero de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000813.htm> (último acceso: 27 de julio de 2018).

Pólenes.cl. *Todo sobre alergias*. s.f. <http://www.polenes.cl/sitio/todosobrealergias.asp> (último acceso: 27 de julio de 2018).

US Food and Drug Administration. *Las alergias estacionales: ¿qué medicamento es el indicado para usted?* 29 de marzo de 2018. <https://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ConsumerUpdatesEnEspañol/ucm396441.htm> (último acceso: 27 de julio de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl