



# ¿Estornudas frecuentemente, no te concentras y te pican los ojos? Podrías ser alérgico

**Descubre cómo identificar si sufres de alergia, cuáles son los síntomas más comunes y en qué minuto debes consultar a un especialista para evitar complicaciones**

En general, cuando llega la primavera, casi todos están felices, menos aquellos que sufren de los molestos e incómodos síntomas de la alergia; o algunos que todavía no saben que son alérgicos y confunden sus síntomas con un resfrío, que atribuyen a los cambios de temperatura.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las alergias constituyen la cuarta enfermedad más relevante a nivel mundial, y se prevé que para 2050 más de la mitad de la población las padecería.

## SÍNTOMAS ALÉRGICOS

“La llegada de la primavera, especialmente en septiembre, suele coincidir con un aumento en los casos de alergias estacionales. Esto se debe a que los cambios en el clima (temperatura, viento) estimulan la polinización de los árboles”, advierte el Dr. Pedro Astudillo, broncopulmonar de Clínica INDISA.

Las alergias pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes las padecen, y si bien los síntomas pueden variar en intensidad de persona a persona, suelen incluir:

- Estornudos frecuentes.

- Congestión (nariz tapada).
- Picazón en los ojos, nariz y garganta.
- Lagrimeo.
- Goteo nasal posterior.
- Fatiga.
- Pecho cerrado y ruidos bronquiales.
- Dificultad para concentrarse.
- Dolor de cabeza.
- En casos más severos, las alergias pueden desencadenar asma o sinusitis.

## ¿RESFRÍO O ALERGIA?

Si bien el Dr. Pedro Astudillo admite que el resfriado y las alergias tienen síntomas similares, garantiza que sí se pueden diferenciar. “Las alergias, a diferencia de los resfríos que son puntuales, se producen por un tiempo prolongado, puedes estar una semana con los mismos síntomas”, precisa el Dr. Pedro Astudillo. Sin embargo, esa no es la única forma de reconocerlos. La siguiente tabla te ayudará a despejar tus dudas.

## ALERGIAS MÁS COMUNES

La rinitis alérgica primaveral es la más popular de las alergias y un clásico del cambio de estación. Tiene una clara predisposición hereditaria, pero se activa a través de distintos alérgenos, como

el polen. Los síntomas más claros son: estornudos; congestión nasal; picazón de la nariz, ojos y garganta, junto con romadizo acuoso. Esta alergia se trata con antihistamínicos y corticoides por inhalación nasal.

Por otra parte, la dermatitis también es una de las reacciones más frecuentes en la primavera. Esta afecta a la piel de la cara y, más frecuentemente, a los pliegues del codo y la parte posterior de la rodilla. Se trata con cremas especiales y medicamentos.

La más grave es el asma, porque sin tratamiento puede ser mortal. Se caracteriza por sensación de falta de aire, pecho apretado y dificultad respiratoria con ruidos bronquiales. Se trata con broncodilatadores y corticoides inhalados. El asma aguda es una urgencia médica, que debe recibir tratamiento inmediato. Si falta oxígeno, hay que proporcionarlo y dar corticoides para controlar la inflamación de las vías aéreas.

## ¿CÓMO COMBATIRLAS?

“Es difícil cambiar la naturaleza”, evidencia el Dr. Pedro Astudillo. “Sin embargo, sí hay ciertas cosas que podemos hacer para sentirnos mejor”, añade.

- Medicamentos como antihistamínicos, descongestionantes y corticosteroides nasales.
- Evitar los alérgenos que puedan desencadenar síntomas.
- Mantener los ambientes limpios y cambiar con frecuencia los filtros del aire acondicionado si se tiene.
- Cerrar las ventanas en días de mucho polen.
- Utilizar gafas de sol para proteger los ojos.

Por último, el Dr. Astudillo aconseja consultar a un broncopulmonar o un otorrino. Clínica INDISA cuenta con especialistas que te ayudarán a identificar tus alérgenos y te recomendarán el tratamiento más adecuado para ti. En caso de tener sospecha de alergias, no dudes en visitar cualquiera de sus sedes, en Providencia o Maipú.

Síntomas	Alergia	Resfrío
Goteo Nasal	Frecuentemente	Frecuentemente
Estornudos	Frecuentemente	A veces
Comezón en los ojos	Frecuentemente	Rara vez
Fiebre	Nunca	Frecuentemente
Dolores y molestias	Nunca	A veces
Dolores de cabeza	A veces	Frecuentemente
Tos	A veces	Frecuentemente
Ronquera	A veces	Frecuentemente
Necesidad de antibióticos	No	No