



La temporada de alergias ya está aquí: cómo reconocerlas y tratarlas

Se va el 18 y llegan la primavera, pero no solo florecen los jardines, también las alergias estacionales que afectan a millones de chilenos.

Redacción / Andre Malebrán
La Estrella

De acuerdo con la Sociedad Chilena de Alergología e Inmunología, cerca del 25% de la población chilena sufre de algún tipo de alergia respiratoria durante esta época del año. Estos problemas, provocados por la mayor presencia de polen en el aire, pueden afectar gravemente la calidad de vida de quienes los padecen.

El aumento de las aler-



UN RESFRIADO Y UNA ALERGIA PUEDEN PRESENTAR SÍNTOMAS SIMILARES.

JOSÉ HUMBERTO CAMPOS / AGENCIA UNO



CECIDA

HOY EN DÍA EL COMERCIO MANEJA UNA SERIE DE SUEROS QUE PUEDAN AYUDAR EN ESTAS PATOLOGÍAS.

mo el polen y contaminantes es más alta, la limpieza regular de superficies, alfombras y muebles puede ser una medida efectiva para prevenir el agravamiento de los síntomas.

Controlar la humedad en interiores: En lugares donde se utiliza calefacción o sistemas que aumentan la humedad, es fundamental utilizar deshumidificadores para evitar el crecimiento de moho. Este hongo es una de las causas más comunes de alergias en el hogar.

los momentos de mayor dispersión de polen en el aire. Asimismo, es útil instalar filtros en los sistemas de calefacción y aire acondicionado para limitar la exposición a los alérgenos.

Lavar frutas y vegetales frescos: Durante la primavera, las frutas y verduras pueden acumular polen en su superficie, por lo que es importante lavarlas cuidadosamente antes de consumirlas.

CALIDAD DE VIDA

lar y la fatiga, pueden interferir con las actividades cotidianas y el desempeño laboral o escolar. El aumento de estas condiciones también puede afectar el bienestar emocional, causando irritabilidad, estrés e incluso insomnio en algunos casos.

En este sentido, los especialistas recomiendan estar atentos a la aparición de síntomas y, ante cualquier signo persistente, consultar. "Es esencial que las personas afectadas por las alergias busquen ayuda médica para mejorar su calidad de vida y evitar los síntomas más molestos que afectan su bienestar diario".