



Entregan consejos para mitigar las alergias que afectan en la primavera

SALUD. Con la llegada de esta estación son centenares las personas que presentan este padecimiento respiratorio.

Karen Elena Cereceda Ramos
karen.cereceda@mercuriocalama.cl

Llegó la primavera, una fecha que para muchas personas es sinónimo de las molestias alergias estacionales, técnicamente conocida como rinitis alérgica primaveral. Lo anterior genera, entre otros síntomas, estornudos, congestión nasal y mayor secreción nasal.

Estos síntomas son generalmente desencadenados por la exposición a alérgenos específicos, como el polen, el plátano oriental y algunos tipos de pastos, que tienden a ser más prevalentes en los meses de primavera, en el caso de Calama también es a causa del árbol pimienta.

Se estima que son casi 5 millones de chilenos, cerca del 30% de la población, quienes sufren de alguna alergia, que pueden manifestarse durante todo el año.

Al respecto, la doctora Viviana Aguirre, pediatra broncopulmonar y académica Usach, indicó que "es habitual que en la primavera los que tienen alergias estacionales tengan estas manifestaciones. La alergia es una sensibilidad inmunológica, que se manifiesta en enfermedad, que puede ser rinitis, conjuntivitis, a los asmáticos les pueden dar síntomas de asma, que finalmente son alergias respiratorias".

CÓMO SE MANIFIESTA

"Si se tienen sospechas de padecer alergias estacionales, es importante consultar a su médico, quien podrá entregar un diagnóstico adecuado y opciones de tratamiento, que pueden incluir antihistamínicos orales antes casos leves y corticoides nasales en spray en casos moderados a severos", explica el doctor Andrés Glasinovic.

"La alergia es una sensibilidad inmunológica, que se manifiesta en enfermedad, que puede ser rinitis, conjuntivitis, a los asmáticos".

Rafael Borgoño
Director médico Usach

"Si los síntomas de la rinitis alérgica son intensos y no responden al tratamiento médico habitual, se puede hacer un examen llamado prick test".

Andrés Glasinovic
UANDES

vic, médico familiar y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes.

Entre los síntomas principales están picazón de garganta, estornudos, rinorea (secreción acuosa), congestión nasal, ojos irritados. "Hay pacientes que presentan síntomas cutáneos, como ronchas, al estar en contacto con pastos. Además, muchas personas también sufren conjuntivitis alérgica, hiperreactividad bronquial alérgica que son síntomas a veces ocasionales de sensación de pecho apretado, sibilancias (ruidos al respirar) e, incluso, asma alérgica", explica Rafael Borgoño, director médico del Hospital Clínico de Mutual de Seguridad.

CÓMO EVITARLO

Para evitar los molestos síntomas de la rinitis alérgica, el académico UANDES, Andrés Glasinovic, entrega ciertas recomendaciones:

Ventilar los ambientes cerrados: es conveniente ventilar muy temprano en las mañanas



DURANTE LA PRIMAVERA SE PRESENTAN LAS ALERGIAS A CAUSA DEL POLLEN DE LOS ÁRBOLES Y FLORES.

ya que el viento de la tarde acarrea mucho polen.

Evitar la exposición a posibles alérgenos: se recomienda evitar la exposición a ciertas cosas que comúnmente provocan cuadros alérgicos, como el polen de árboles, el plátano oriental, pastos y malezas.

En tanto, el director médico del Hospital Clínico de Mutual de Seguridad, Rafael Borgoño explica que para no sufrir con la primavera, lo ideal es saber a qué pólenes se es alérgico, porque existe un calendario de polinización que se repite año a año.

Por ejemplo, los árboles como plátano oriental, álamo, aramo y nogal; los pastos y las malezas son los que pueden dar problemas incluso hasta principios de abril.

El plátano oriental es uno de los primeros en polinizar (fin de agosto e inicios de septiembre) y se mantiene, por lo general, en niveles altos todo septiembre y octubre. Mientras que el nogal predomina en octubre.

También recomienda mantener puertas y ventanas cerradas. Si se va a ventilar, que no



EN CALAMA UNO DE LOS ALÉRGICOS QUE SE ACTIVAN EN LA PRIMAVERA ES EL POLLEN DEL ÁRBOL PIMIENTA.

se por más de 10 minutos. Usar aire acondicionado en la casa y trabajo. En el auto hay que preferir la recirculación.

Evitar secar la ropa afuera, pero si ya se ha hecho, es recomendable sacudirla antes de usarla o guardarla. Cambiarse la ropa que se ha usado afuera, lavarse la piel y el pelo para remover el polen.

Evitar hacer actividades al aire libre en las mañanas, cuando

el polen está más concentrado. Quienes tienen síntomas oculares, deben usar anteojos para evitar el contacto con los pólenes. Finalmente, cuando se tiene alergia al pasto, no tenderse sobre él ni estar presente cuando se corta.

Por último, Glasinovic comenta que "si los síntomas de la rinitis alérgica son intensos y no responden al tratamiento médico habitual, se puede hacer un

examen llamado prick test (test cutáneo de alérgenos respiratorios), que contribuye a identificar los alérgenos más frecuentes".

En todo caso, si los síntomas de la rinitis alérgica persisten a pesar del manejo médico habitual, es recomendable acudir a un especialista inmunólogo y/o otorrinolaringólogo que pueda entregar un tratamiento especializado para disminuir los síntomas. 