

## *Primavera y alergias: Una muy mala combinación*

MG. ROMY ORTEGA MUÑOZ  
Docente Carrera de Enfermería  
Universidad Autónoma de Chile - Talca

La llegada de la primavera para algunos significa calor, días más largos para disfrutar con amigos y familia, es la época propicia para realizar deporte al aire libre o simplemente salir de paseo. Sin embargo, para otros la llegada de dicha estación es complicada, ya que se transforma en sinónimo de rinitis, conjuntivitis o sinusitis.

Las flores aumentan la producción de polen, partícula que causa efectos alérgicos a un porcentaje importante de la población, sumado a los factores que dependen directamente de nuestra predisposición genética, es muy difícil prevenir el desarrollo de una alergia primaveral, y esto resulta preocupante, ya que según estudios un 40% de la población presenta rinitis atópica, de ellos, muchos están sensibilizados a alérgenos primaverales como los pólenes de árboles, pastos o malezas. Es más, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa las alergias como la cuarta enfermedad más importante en el mundo, ya que afecta a más de 300 millones de personas. Es interesante reflexionar sobre cómo estas alergias no solo afectan a nivel físico, sino también emocional, ya que la frustración de no poder disfrutar del aire libre, de perder momentos de conexión con la naturaleza, puede generar sentimientos de tristeza o aislamiento. Este fenómeno nos recuerda la fragilidad de nuestro cuerpo y la importancia de cuidar nuestra salud.