



Profesionales dan recomendaciones para reducir los síntomas alérgicos

QUIRIBUE. Desde Servicio de Salud entregaron consejos para prevenir malestares y ayudar a disfrutar de esta estación.

Con la llegada de días más soleados y altas temperaturas, junto con el florecimiento de los árboles, algunas personas comienzan a experimentar los síntomas característicos de las alergias estacionales: estornudos, tos, picazón en los ojos, congestión nasal y fatiga. La combinación de un aumento en la polinización y el cambio de

clima hace que esta época del año sea especialmente difícil para quienes viven con estas afecciones.

El Dr. Ricardo Valdés, otorrinolaringólogo del Hospital Clínico Herminda Martín, precisó que “las alergias en primavera, son una condición muy común pueden causar bastantes alteraciones en la vida de quienes las

padecen. Lo primero es adoptar algunos hábitos o cambios en nuestras conductas, que junto con un tratamiento adecuado indicado por un médico, pueden mejorar la calidad de vida sin verse sin verse severamente afectado”.

El especialista añadió que “entre estas medidas, la primera es hacer una muy buena ven-

tilación tanto en tu hogar como en tu trabajo, preferentemente durante la mañana y al atardecer. Si vas a usar automóvil, es recomendable utilizar el aire acondicionado, pero este debe ser higienizado antes de cada temporada, ya que acumula esporas de hongos que pueden empeorar la alergia. Actividades como hacer deporte o secar la ropa al aire libre deben realizarse muy temprano en la mañana, y evitarse cuando hay muchas esporas o partículas de árboles en flo-



EN PRIMAVERA APARECEN ALERGIAS. CONOZCA CÓMO REDUCIR IMPACTO.

ración en el ambiente. Además, es importante usar cremas humectantes en la piel, bloqueador solar y mascarilla en ambientes

con mucha polución, y evitar espacios cerrados donde haya fumadores, siendo fundamental no fumar”.

CS