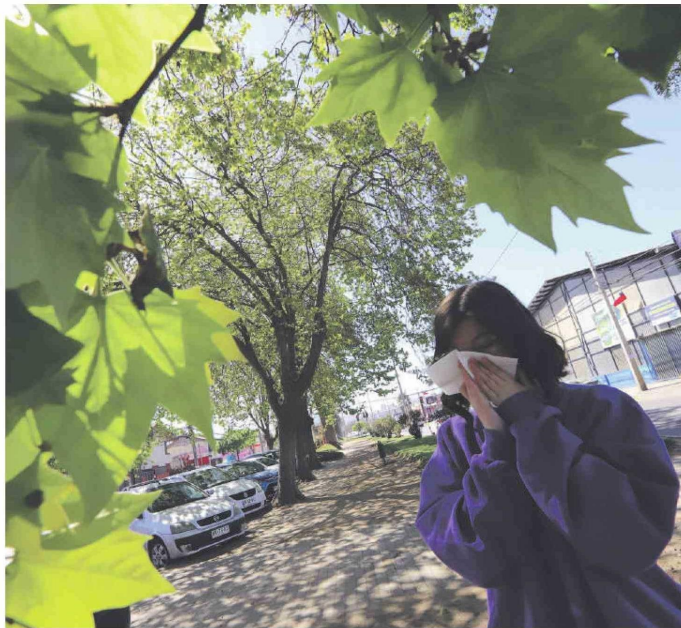


“Una de las alergias más frecuente en Chile es la de carácter respiratorio, como la rinitis alérgica”

**MARÍA PÍA ZAÑARTU**  
 Universidad de Los Andes

“Hay que acudir a una consulta médica para tener un diagnóstico precoz y oportuno”

**MACARENA SAID**  
 Universidad de Talca



El antihistamínico oral es un medicamento recurrido para combatir las alergias. / AGENCIAUNO

# Alergias estacionales: cómo prepararse ante la llegada de la primavera

**Recomendaciones.** Expertas señalan qué se debe hacer para enfrentar este periodo del año de mejor manera.

**Marcelo González Cabezas** Se acerca la primavera, un tiempo esperado por muchos para dejar atrás los rigores del invierno que aún no termina. Pero la cercana época hace que ya se empiecen a sentir en el ambiente los molestos síntomas de las alergias estacionales.

Ojos irritados, estornudos, picazón de garganta y goteo nasal son algunas de las manifestaciones más recurrentes de este cuadro de hipersensibilidad que a tantos afecta.

¿Pero es posible hacer algo para prevenir estos molestos episodios?

La académica del Depar-

tamento de Salud Pública de la Universidad de Talca Macarena Said entrega algunas recomendaciones para combatir de forma efectiva a las alergias.

“Lo primero que se debe hacer es conocer la causa del malestar. Habitualmente son las rinitis alérgicas, que tienen un componente respiratorio con mucha inflamación de la mucosa nasal, más picazón de ojos y en la garganta. Las alergias primaverales se deben al polen, pero también se debe considerar que hay rinitis que nos acompañan durante todo el año, y que se originan en la contaminación ambiental”,

explica la especialista.

Por su parte, la doctora María Pía Zañartu, inmunóloga del Programa de Alergias de Clínica Universidad de los Andes, señala que “una de las alergias más frecuente en Chile es la de carácter respiratorio, como la rinitis alérgica, especialmente la intermitente o más conocida como rinitis estacional, que puede afectar hasta al 25% de nuestra población, causando síntomas que alteran de forma importante la calidad de vida pues generan congestión nasal, rinorrea (goteo nasal), estornudos repetidos y prurito nasal y/o ocular”.

**Qué hacer**

Según Macarena Said, “hay que acudir a una consulta médica para tener un diag-

**CIFRA**

**25%**

De la población chilena podría ser víctima de las alergias.

nóstico precoz y oportuno, para así comenzar con tratamientos eficaces que se inician un poco antes de que empiecen los síntomas que, si bien no son graves, merman la calidad de vida”.

La representante de la Universidad de Talca añade que “con exámenes específicos es posible determinar cuál es la causa de la alergia, lo que es de suma importancia para mantener el autocuidado; por ejemplo, para evitar salir en horarios en los que hay un aumento de la polinización, la que es cerca del mediodía. Y para quienes ya manifiestan ese tipo de sensibilidad, es recomendable usar anteojos, porque evitan el contacto de estas sustancias con la mucosa ocular, así como también el uso de mascarilla, cuando sea necesario”.

Según María Pía Zañartu, se puede indicar el uso de antihistamínicos orales junto con corticoides inhalados para disminuir los síntomas.

“Algunos pacientes pueden optar por otro tratamiento que es definitivo. Se trata de la inmunoterapia alérgica específica, en la que se administra de forma subcutánea o sublingual un extracto alérgico (a lo que se le tiene alergia) por tres a cinco años, y así se logra la disminución de síntomas a largo plazo. Se indica en quienes tienen síntomas más severos y requieren gran cantidad de medicamentos”.

La doctora de la Universidad de Los Andes precisa que “si no se trata una rinitis, se puede llegar a un estado inflamatorio que es difícil de revertir y que requerirá de muchos fármacos e incluso de antibióticos si se sobreinfecta. Pero son un buen tratamiento antes del periodo peak de alergia se evita tener una sobreinfección bacteriana, que es una de las complicaciones principales, como sinusitis aguda o bronquitis bacteriana, en algunos casos”.

**OMS**

**Un mal en crecimiento a nivel mundial**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la alergia se sitúa como la cuarta enfermedad más relevante en el planeta. Y se calcula que para el año 2050, más de la mitad de la población del orbe padecería alguna. A pesar de que el número de afectados crece día a día, no está muy claro el por qué. Pero se asume que distintos factores de la vida moderna podrían ser la causa, como cambios en la dieta, incidencia de contaminantes y exposición a alérgenos, entre otros.

Los estudios muestran que el desarrollo de alergias depende de factores genéticos y ambientales. Se trata específicamente de una hipersensibilidad a una sustancia o partícula que, al inhalarse, ingerirse o tocarse, genera algún tipo de reacción a nivel corporal.

Cuando el alérgeno entra en contacto con el organismo de un alérgico, el sistema inmune responde en forma exagerada y actúa produciendo anticuerpos. Esta exposición da paso a la liberación de mediadores químicos que generarán los molestos síntomas.

En palabras simples, nuestro organismo percibe como nociva una sustancia que no lo es naturalmente.

Y si bien existen múltiples síntomas, los más comunes son la conjuntivitis alérgica (lagrimeo y picor en los ojos), la rinitis (aumento de la secreción nasal, picor y estornudos), urticaria y dermatitis (picor, enrojecimiento, edema y eritema o lesión en la piel), el asma bronquial (tos, sibilancias y ahogos) y la anafilaxia (reacción sistémica severa que compromete dos o más sistemas de nuestro cuerpo, por ejemplo, a nivel respiratorio y cutáneo).