



### Alergias estacionales

# RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR ESTA PRIMAVERA 2024

**E**stornudos, picazón de garganta, ojos irritados, entre otros síntomas, para muchas personas son la señal de que llegó la primavera. Una época muy atractiva para algunos, para otros se convierte en una pesadilla diaria por culpa de la alergia.

Una alergia es una reacción del sistema inmunológico dada por sustancias que provocan molestia o irritación en el organismo, como el polen, pasto, mascotas, hongos o determinados tipos de alimentos. De hecho, se estima que cerca del 30% de la población nacional, alrededor de 5 millones de personas, padece de estas alergias que se pueden gatillar incluso durante todo el año.

#### ¿CÓMO SE MANIFIESTA ESTE TIPO DE ALERGIA?

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.

Para no sufrir con la primavera, lo ideal es saber a qué pólenes se es alérgico, porque existe un calendario de po-

**CASI 5 MILLONES DE CHILENOS, CERCA DEL 30% DE LA POBLACIÓN, SUFREN DE ALGUNA ALERGIA, QUE PUEDEN MANIFESTARSE DURANTE TODO EL AÑO. MUTUAL DE SEGURIDAD TE OFRECE ALGUNOS CONSEJOS PARA PREVENIRLAS.**

linización 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.

#### ¿CÓMO EVITAMOS LAS ALERGIAS DURANTE LOS MESES DE PRIMAVERA?

El director médico del Hospital Clínico de Mutual de Seguridad aconseja lo siguiente:

- Estar en lugares cerrados en días con viento, ya que es cuando más circulan los pólenes.
- Mantener puertas y ventanas cerradas. Si se va a ventilar, que no sea por más de 10 minutos.
- Usar aire acondicionado en la casa y trabajo. En el auto hay que preferir la recirculación.
- Evitar la jardinería, como regar el pasto y, sobre todo, cortar.

- 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.
- Cuando se tiene alergia al pasto, no tenderse sobre él ni estar presente cuando se corta.
- Si las alergias no son tratadas adecuadamente pueden complicarse. Por ejemplo, cuando se presentan con rinitis provocan sinusitis y si hay infecciones bacterianas, conjuntivitis.

#### ALERGIAS QUE APARECEN DURANTE TODO EL AÑO

- **Ácaros del polvo:** Son insectos microscópicos que se alimentan de células de piel muerta. Están en tejidos, ropa de capa y alfombras.
- **Moho:** Son hongos que proliferan con la humedad, oscuridad y la falta de ventilación, como bayos.
- **Mascotas:** Lo que causa las reacciones alérgicas es la saliva que queda en el pelaje de las mascotas luego de que ellas se limpian. Especialmente complicado es con gatos y perros.
- **Picaduras de insectos:** Pueden ser graves. La más