

# 5 consejos para combatir las alergias de verano

En esta época del año, la concentración de polen y generación de otras sustancias como polvo pueden aumentar considerablemente, acrecentando las reacciones alérgicas.

Con la llegada del verano, las personas suelen disfrutar de las altas temperaturas y de las actividades al aire libre, y muchos olvidan que esta época también trae consigo molestias para quienes sufren alergias. Los estornudos, la congestión nasal, la picazón en los ojos y la piel irritada son síntomas comunes que pueden afectar la calidad de vida de muchos.

Una preocupación en aumento

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las alergias constituyen la cuarta enfermedad más relevante a nivel mundial, y se prevé que para 2050 más de la mitad de la población las padecería.

El Dr. Pedro Astudillo, broncopulmonar de Clínica INDISA, explica que la evidencia en las sociedades desarrolladas demuestra que la incidencia de alergias va aumentando a medida que pasa el tiempo. Al menos un 30% de la población tendría síntomas y en eso influye una carga hereditaria. Es decir, si algún familiar tiene esta enfermedad, es posible que se desarrolle en los que vienen con el paso del tiempo, sobre todo si ese familiar es el padre o la madre, cuando esta probabilidad llega hasta un 50%.



El profesional añade que las alergias se producen cuando el sistema inmunológico reacciona en forma exagerada a sustancias inofensivas, como el polen de las plantas, el moho o el polvo. ?

Recomendaciones para combatirlas

Pese a que muchos comienzan a preocuparse por las alergias solo en primavera, lo cierto es que debiese ser un cuidado constante. Por eso, te dejamos algunas recomendaciones que te ayudarán a evitar los molestos síntomas de esta condición.

El agua es tu mejor aliado: El polen está en todos lados, por eso es importante lavar nuestra ropa, manos y frutas y verduras con frecuencia. Además, de esta forma podrás prevenir la propagación de otros virus y bacterias que están dando vueltas este

verano.

Mantén tu hogar limpio: aspira con frecuencia, de preferencia con un producto que elimine por completo los alérgenos. Por ejemplo, una aspiradora inalámbrica potente, como la Dyson V12, será un excelente aliado, pues a través de su láser te muestra con exactitud cada una de las partículas de polvo, polen y alérgenos de mascotas que tan fácil se adhieren a telas y muebles. Además, es versátil y liviana, por lo que podrás utilizarla en cualquier rincón de tu hogar.

Protege tus ojos: evita tocarte la cara: los ojos, la nariz y la boca son las principales vías de entrada de los microorganismos. Puedes utilizar lentes para proteger tus ojos y gotitas para controlar la irritación.

Purifica el aire de tu hogar: ventila tu hogar para

reducir la concentración de alérgenos, abre las ventanas en la mañana y mantenlas cerradas en la tarde. Puedes mejorar la calidad del aire con un humidificador para mantener los niveles de humedad adecuados o utilizar un purificador, como el Dyson TP09 que te permite respirar un aire más fresco, ya que es capaz de diagnosticar los contaminantes que se encuentran en el aire. Su filtro HEPA captura el 99.97 % de las partículas de tan solo 0.3 micras y su capa de carbono activado también elimina los olores y los gases.

Consulta a un especialista: si los síntomas son muy molestos, es importante consultar a un broncopulmonar o experto en alergias para que te indique el tratamiento más adecuado.