

Según estudio de Harvard:

# Ojo con el estrés: podría empeorar tu alergia

- Las alergias estacionales son una molestia común para muchas personas, pero ¿sabías que el estrés puede empeorar significativamente tus síntomas? Esta conexión entre cuerpo y mente, nos obliga a replantearnos cómo abordamos las alergias y buscar soluciones integrales para mejorar nuestra calidad de vida.

Un reciente estudio de la prestigiosa Universidad de Harvard reveló una conexión hasta ahora poco explorada: la relación entre el estrés y el agravamiento de las alergias estacionales. Este hallazgo desafía lo que sabíamos sobre las alergias y abre nuevas perspectivas para su tratamiento.

El Dr. Pedro Astudillo, broncopulmonar de la Clínica INDISA, explica que en Chile, el 30% de la población adulta sufre algún tipo de alergia, especialmente durante la primavera. "Nuestro sistema inmunológico, encargado de combatir las alergias, se ve afectado por factores emocionales como el estrés y la depresión, lo que puede intensificar los síntomas", explica.

## ¿POR QUÉ PASA ESTO?

El estrés desencadena

una reacción en cadena en nuestro organismo: al activarse nuestro sistema de alarma, nuestro cuerpo responde de manera exagerada ante los alérgenos, generando una inflamación que intensifica los síntomas. Además, el estrés crónico debilita nuestras defensas, haciéndonos más susceptibles a infecciones y agravando aún más las alergias.

"El aumento de los niveles de cortisol, la hormona del estrés, puede suprimir la respuesta inmunológica a corto plazo, pero a largo plazo puede debilitar el sistema inmunológico y favorecer la aparición de alergias", detalla el broncopulmonar de Clínica INDISA.

## SÍNTOMAS

Cuando el estrés se combina con las alergias, los síntomas se intensifican y pueden volverse más molestos. Más allá de los típicos estornudos y picazón, el estrés puede agravar una amplia gama de síntomas alérgicos.

Respiratorios: la congestión nasal puede transformarse en sinusitis, la tos seca puede volverse persistente y la dificultad para respirar puede limitar las actividades diarias.



Oculares: la picazón en los ojos puede causar enrojecimiento, hinchazón y, en casos severos, conjuntivitis.

Cutáneos: la piel puede presentar reacciones alérgicas como eczema, urticaria o dermatitis, que se intensifican con el estrés.

Generales: sensación de fatiga crónica, dolores de cabeza frecuentes, problemas para concentrarse y alteraciones del sueño, son síntomas comunes asociados tanto al estrés como a las alergias.

## RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Para controlar las alergias y mejorar la calidad de vida, el Dr. Astudillo recomienda, además del tratamiento médico, manejar el estrés a través de técnicas de relajación y buscar apoyo psicológico si es necesario. "Es fundamental cuidar tanto la salud física como la mental", enfatiza el especialista. Otros consejos son:

La buena alimentación juega un papel fundamental en el manejo

del estrés y las alergias. Una dieta rica en frutas, verduras y alimentos ricos en Omega-3 puede ayudar a reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmunológico. Por otro lado, es importante limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares refinados y cafeína, ya que pueden aumentar los niveles de cortisol y exacerbar los síntomas.

La práctica regular de ejercicio físico, como caminar, correr o nadar, no solo ayuda a reducir el estrés, sino que también mejora la función

pulmonar y cardiovascular, ayudándonos con las alergias y sus molestos síntomas.

## ESTRÉS Y ALERGIAS: UNA COMBINACIÓN PELIGROSA

El estrés juega un papel crucial en el agravamiento de las alergias primaverales. Al abordar tanto los síntomas alérgicos como los factores emocionales, podemos mejorar significativamente nuestra calidad de vida durante esta época del año.