

# Temporada de alergias: ¿Qué hacer para mitigar sus efectos?

Los síntomas más frecuentes son la picazón (de ojos y/o nariz), estornudos repetidos, secreción de agua trasparente por la nariz y sensación de nariz tapada.



María José Villagrán Barra  
 prensa@latribuna.cl

Es un tema que aparece con frecuencia en esta época del año, y que puede extenderse, incluso, hasta los meses de verano: Son las alergias.

La alergia "es una reacción exagerada del sistema inmune frente a una sustancia extraña a la que normalmente no debiéramos reaccionar pero que, por un tema multifactorial, una persona puede desarrollar esta respuesta exagerada", explicó la inmunóloga de la Clínica Universidad de los Andes, Dra. María Paz Zañartu.

Estos aspectos pueden ser, por ejemplo, genético o residir en una ciudad contaminada, entre otros.

El sistema inmune de las personas produce como anticuerpos y cuando una presenta un cuadro de alergia es porque el sistema inmunitario genera anticuerpos que identifican a un alérgeno en particular como dañino, aunque no lo sea.

Existen distintos tipos de alergias, como por ejemplo las

respiratorias, dermatitis atópica, asma y alimentaria, entre otras.

Los síntomas de la alergia o de la rinitis alérgica que son las más frecuentes, explicó Zañartu, son cuatro: la picazón (de ojos y/o nariz), estornudos repetidos, secreción de agua trasparente por la nariz y sensación de nariz tapada.

"Si un paciente sabe que tiene esos síntomas habitualmente, y en ciertas temporadas se repite, se puede hacer un test alérgico, un test cutáneo y con eso testear árboles, pastos, maleza, ácaros, plumas, perros, gatos", explicó Zañartu.

De esta forma, esa persona podrá tener certeza de lo que le causa esa reacción alérgica y adoptar el tratamiento respectivo a fin de evitar que los síntomas se agudicen.

El tipo de alergia que una persona puede padecer dependerá de la zona o en la región en donde reside; esto, porque -a modo de ejemplo- el tipo de vegetación en una ciudad del centro del país es distinta a la que se encuentra en el norte o sur.

Cuando se habla de alergia estacional ¿a qué reacciona generalmente un paciente? "A

árboles, que es lo primero que poliniza, en agosto y septiembre; luego vienen los pastos que es septiembre, octubre, noviembre y diciembre y después, las malezas que son en diciembre, enero y febrero", explicó la especialista.

El porcentaje de personas que puede sufrir a consecuencia de las alergias bordea entre el 25 y el 30%; eso también dependerá de factores como si en la ciudad donde vive hay hartos árboles, ornamentación o pasto, ya que eso generará una concentración de polen mucho mayor en ciertos sectores.

"Todo eso poliniza en primavera-verano; por lo tanto, será la época donde va a ver una mayor cantidad de pacientes de rinitis alérgica y/o asma", explicó la inmunóloga de Clínica Universidad de los Andes.

Asimismo, detalló que otro factor que influye es la zona geográfica donde una persona reside; por ejemplo, los lugares emplazados en valles, suelen estar más contaminados, lo que influye al momento de desarrollar más síntomas alérgicos.

De igual forma, Zañartu explicó que los pacientes suele consultar con un médico cuando



Inmunóloga de la Clínica Universidad de los Andes, Dra. María Paz Zañartu.

comienzan a sentirse mal, presentando síntomas como congestión, dolor de cabeza y un sueño no reparador o cuando están mal tratados o, derechamente, sin tratamiento.

Es ahí cuando "empiezan las sobre infecciones, a presentar sinusitis o se comienzan a activar los cuadros bronquiales y se activa una asma; si está mal controlado por la rinitis, de seguro se van a activar los cuadros obstructivos. Si un paciente está muy mal cuidado y nunca han tenido asma, puede desarrollar un asma aunque sea intermitente", expresó la doctora.

## TRATAMIENTO

Cuando un paciente lleva un par de temporadas y se da cuenta de que son síntomas alérgicos, lo ideal es que se realice el test de alergia que permita determinar el antígeno que la causa.

Con esa información es posible comenzar un tratamiento 15 días antes de la fecha donde es posible que prolifera el cuadro alérgico, comenzando con antihistamínicos e inhalatorios nasales. Ahora, si hay síntomas asociados, es posible complementarlo con otros fármacos pero eso dependerá de cada caso. "Generalmente, cuando lle-

gan, los pacientes lo hacen con muchos síntomas; entonces, hay que partir con dosis de medicamentos más altas, con antihistamínicos o inhaladores nasales más altos y si vienen con compromiso bronquial o asma, hay que dejar un inhalador para los pulmones. A veces, hay que dejar otros remedios más en el caso de que existan aún más síntomas", recaló la especialista.

Asimismo, detalló que existe un tratamiento definitivo para la alergia, el cual se conoce como inmunoterapia alérgeno-específica.

Se trata de un procedimiento que viene, generalmente, en vacunas que se colocan de manera mensual. Lo primero que una persona debe hacerse es el test cutáneo para determinar a qué es alérgico.

A modo de ejemplo, si en el resultado sale que una persona es alérgica al plátano oriental y pasto, se prepara un extracto diseñado para ambos. Posteriormente, "se le aplican estas vacunas mensualmente al paciente y el cuerpo, en vez de ir reaccionando en contra de esto, lo empieza a tolerar; entonces, la respuesta inmunológica la das vuelta completamente y deja de tener reacciones", explicó la Sra. María Paz Zañartu.



EL TIPO DE ALERGIJA que una persona presenta dependerá de la zona geográfica donde vive y son más frecuentes entre los meses de agosto y febrero.