

# Primavera y alergias: Una muy mala combinación

La llegada de la primavera para algunos significa calor, días más largos para disfrutar con amigos y familia, es la época propicia para realizar deporte al aire libre o simplemente salir de paseo. Sin embargo, para otros la llegada de dicha estación es complicada, ya que se transforma en sinónimo de rinitis, conjuntivitis o sinusitis.

Las flores aumentan la producción de polen, partícula que causa efectos alérgicos a un porcentaje importante de la población, sumado a los factores que dependen directamente de nuestra predisposición genética, es muy difícil prevenir el desarrollo de una alergia primaveral, y esto resulta preocupante, ya que según estudios un 40% de la población presenta rinitis atópica, de ellos, muchos están sensibilizados a alérgenos primaverales como los pólenes de árboles, pastos o malezas. Es más, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sitúa las alergias como la cuarta enfermedad más importante en el mundo ya que afecta a más de 300 millones de personas.

Es interesante reflexionar sobre cómo estas alergias no sólo afectan a nivel físico, sino también emocional, ya que la frustración de no poder disfrutar del aire libre, de perder momentos de conexión con la naturaleza, puede generar sentimientos de tristeza o aislamiento.

Este fenómeno nos recuerda la fragilidad de nuestro cuerpo y la importancia de cuidar nuestra salud.



**Mg. Romy Ortega  
Muñoz**  
Docente Carrera de  
Enfermería  
Universidad  
Autónoma de Chile  
Talca