

# Primavera, alergias y virus: Una combinación que pone a prueba la salud respiratoria

Controlar la exposición al polen y adoptar medidas de prevención son claves para evitar complicaciones respiratorias en esta temporada, de acuerdo a especialista.

**María José Villagrán**  
 prensa@latribuna.cl

Las enfermedades respiratorias pueden afectar parcial o completamente el aparato respiratorio, compuesto por la nariz, boca, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones. Estas afecciones tienen múltiples orígenes, como infecciones, exposición al humo de tabaco, contaminación ambiental o antecedentes familiares de problemas respiratorios. También pueden ser desencadenadas por organismos biológicos como bacterias o virus.

Entre las principales consecuencias de estas enfermedades se encuentran la inflamación, el compromiso del sistema inmune, malestar general,

fiebre y, en casos severos, dificultad respiratoria o insuficiencia pulmonar. "Algunas afecciones generan una tos excesiva e incapacitante, lo que puede derivar en insuficiencia pulmonar", explicó Erika Retamal, directora del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Talca.

En primavera, estas enfermedades presentan un panorama dual. Por un lado, existe menor circulación viral debido a las condiciones climáticas y menor hacinamiento. Por otro, se intensifican las alergias estacionales, producto de la alta presencia de alérgenos como el polen y el polvo. Estas alergias afectan las mucosas respiratorias, generando un ambiente propicio para infecciones. "Si tengo alergia, mi sistema respiratorio esta-



EL LLAMADO ES A ESTAR ALERTA a la sintomatología y adoptar las medidas de prevención.

rá inflamado, facilitando la entrada de microorganismos que causan resfríos u otras infecciones respiratorias", detalló Retamal.

## ¿ALERGIA O ENFERMEDAD RESPIRATORIA?

La especialista señaló que las alergias usualmente no se presentan con fiebre, diferenciándose así de las infecciones respiratorias. Sin embargo, si los síntomas persisten, se debe acudir a un centro de salud para confirmar el diagnóstico.

En términos de circulación viral, Retamal advirtió que, desde la aparición del COVID-19, se ha observado una mayor presencia de virus respiratorios durante primavera y verano. "Actualmente circulan influenza B, influenza, COVID-19 y rinovirus, por lo que es clave estar atentos a los síntomas y adoptar medidas de prevención como el uso de mascarillas", subrayó.

## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ENFERMEDADES

Para evitar complicaciones, Retamal aconseja controlar

## DATOS CLAVE

1. Las alergias no suelen presentarse con fiebre, lo que las diferencia de las infecciones respiratorias.
2. Desde la pandemia, la circulación de virus respiratorios como influenza y covid-19 se ha intensificado en primavera y verano.
3. Personas con alergias deberían evitar actividades al aire libre, mientras que para prevenir infecciones respiratorias se recomienda ventilar espacios cerrados.



Directora del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Talca, Erika Retamal.

la exposición a alérgenos en personas alérgicas, usando antihistamínicos recetados y manteniendo una dieta equilibrada. Por otro lado, quienes presenten enfermedades respiratorias deben priorizar el lavado de manos, evitar ambientes cerrados con personas sintomáticas y usar mascarillas.

"Es paradójica: las personas con alergia deberían evitar actividades al aire libre por la alta presencia de polen, mientras que para prevenir

enfermedades respiratorias se recomienda ventilar espacios cerrados y salir al exterior", explicó la especialista.

Retamal hizo un llamado a consultar con un médico si los síntomas como fiebre, dificultad para respirar, presión en el pecho o congestión nasal extrema persisten más de 10 días. También destacó la importancia de seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias, basadas en sistemas de vigilancia epidemiológica.