

Consulta remota

Inmunología

Alergias en primavera: ¿qué hacer?

Durante la primavera, las alergias más comunes son aquellas relacionadas con los pólenes, y pueden manifestarse principalmente como rinitis alérgica o como activación de asma o dermatitis atópica.

Es fundamental saber distinguir entre una alergia primaveral y un resfriado común. La rinitis alérgica presenta cuatro síntomas clave: picazón en nariz, ojos, oídos y paladar; congestión nasal persistente; estornudos repetidos, y rinorrea acuosa nasal. A diferencia de las alergias, los resfriados suelen ir acompañados de fiebre, dolor de garganta y muscular, y pueden aparecer en cualquier época del año, con una secreción nasal más opaca o amarillenta. En casos de asma, el paciente puede experimentar tos y sensación de obstrucción bronquial, con dificultad respiratoria.

Una rinitis mal tratada puede afectar las vías respiratorias inferio-

res, activando un cuadro asmático, especialmente en personas con antecedentes de asma o con una predisposición genética a las alergias. Asimismo, una rinitis no controlada puede causar una inflamación importante en la mucosa respiratoria, lo que puede llevar a infecciones secundarias, como sinusitis aguda. La inflamación constante puede afectar la calidad de vida, alterando el sueño y provocando cansancio, irritabilidad y un bajo rendimiento.

Un factor que agrava las alergias es la contaminación del aire, ya que el esmog inflama la mucosa respiratoria, la daña y la hace más permeable a los aeroalérgenos, aumentando la sensibilización y la aparición de síntomas. El cambio climático también ha intensificado y prolongado las alergias estacionales. Los períodos cálidos se adelantan y las plantas comienzan a florecer antes, prolongando la temporada de polinización. Esto hace que los síntomas aparezcan antes de lo habitual.

Para controlar los síntomas se debe consultar a un especialista. Los antihistamínicos de segunda o tercera generación son eficaces para reducir la picazón, los estornudos y la secreción nasal, mientras

que los aerosoles nasales con corticoides ayudan a destapar la nariz. En casos de asma, se añaden inhaladores bronquiales y, si hay conjuntivitis alérgica, se usan antihistamínicos en colirios. Evitar la automedicación es esencial.

Las personas alérgicas pueden disfrutar del aire libre tomando precauciones. Es recomendable conocer a qué son alérgicos mediante pruebas cutáneas realizadas, ojalá, antes de la temporada de síntomas. Además, la inmunoterapia alérgeno-específica ofrece un tratamiento a largo plazo que puede disminuir significativamente los síntomas. Otras medidas útiles son ventilar la casa temprano en la mañana, usar anteojos de sol, evitar actividades al aire libre durante la alta polinización y usar mascarillas.

Finalmente, es importante consultar a un especialista en alergias si los síntomas se repiten cada año. Esto permitirá realizar los test de alergia con anticipación y ajustar el tratamiento. Si a pesar de esto los síntomas no se controlan adecuadamente, se debe reevaluar al paciente para modificar el enfoque y mejorar su calidad de vida.

María Pía Zañartu, inmunóloga del Programa de Alergias de la Clínica U. de los Andes.

Mande su pregunta al correo saludybienestar@mercurio.cl



CLÍNICA U. DE LOS ANDES