

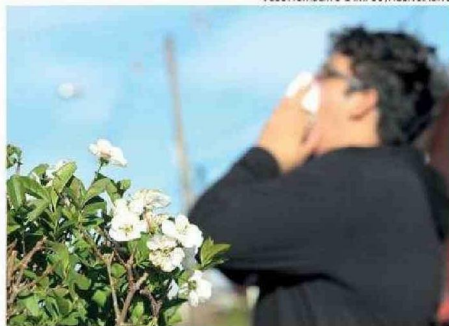
# La temporada de alergias ya está aquí: cómo reconocerlas y tratarlas

Se va el 18 y llegan la primavera, pero no solo florecen los jardines, también las alergias estacionales que afectan a millones de chilenos.

Redacción / Andre Malebrán  
 La Estrella

**D**e acuerdo con la Sociedad Chilena de Alergología e Inmunología, cerca del 25% de la población chilena sufre de algún tipo de alergia respiratoria durante esta época del año. Estos problemas, provocados por la mayor presencia de polen en el aire, pueden afectar gravemente la calidad de vida de quienes los padecen.

El aumento de las alergias está relacionado con las condiciones climáticas que caracterizaron el invierno pasado. Según el director médico de VitaWellnes.cl, Ricardo Ortega, "es bastante factible que este año tengamos más reacciones alérgicas, debido a que tuvimos



UN RESFRIADO Y UNA ALERGIA PUEDEN PRESENTAR SÍNTOMAS SIMILARES.

un invierno lluvioso, lo que genera mayor volatilidad de polen en el ambiente".

Esta mayor dispersión de alérgenos ambientales agrava los síntomas, afectando especialmente a aquellos con condiciones

preexistentes, como asma o bronquitis crónica.

#### PREVENIR Y GESTIONAR

**Mantener el hogar limpio y libre de polvo:** En especial en zonas urbanas, donde la exposición a alérgenos co-



HOY EN DÍA EL COMERCIO MANEJA UNA SERIE DE SUEROS QUE PUEDAN AYUDAR EN ESTAS PATOLOGÍAS.

mo el polen y contaminantes es más alta, la limpieza regular de superficies, alfombras y muebles puede ser una medida efectiva para prevenir el agravamiento de los síntomas.

**Controlar la humedad en interiores:** En lugares donde se utiliza calefacción o sistemas que aumentan la humedad, es fundamental utilizar deshumidificadores para evitar el crecimiento de moho. Este hongo es una de las causas más comunes de alergias en el hogar.

**Evitar el contacto con alérgenos comunes:** Durante las épocas de mayor concentración de polen, se recomienda reducir las actividades al aire libre, especialmente durante las primeras horas de la mañana y al final de la tarde, que son

los momentos de mayor dispersión de polen en el aire. Asimismo, es útil instalar filtros en los sistemas de calefacción y aire acondicionado para limitar la exposición a los alérgenos.

**Lavar frutas y vegetales frescos:** Durante la primavera, las frutas y verduras pueden acumular polen en su superficie, por lo que es importante lavarlas cuidadosamente antes de consumirlas.

#### CALIDAD DE VIDA

El impacto de las alergias estacionales no se limita a los síntomas físicos inmediatos. Las personas afectadas a menudo experimentan una disminución en su calidad de vida, ya que los síntomas, como la congestión nasal constante, la irritación ocu-

lar y la fatiga, pueden interferir con las actividades cotidianas y el desempeño laboral o escolar. El aumento de estas condiciones también puede afectar el bienestar emocional, causando irritabilidad, estrés e incluso insomnio en algunos casos.

En este sentido, los especialistas recomiendan estar atentos a la aparición de síntomas y, ante cualquier signo persistente, consultar. "Es esencial que las personas afectadas por las alergias no subestimen los síntomas y busquen ayuda médica para un diagnóstico certero y la implementación de tratamientos que ayuden a manejar las reacciones alérgicas de manera más eficaz", indica Ortega. 🌿