

## Entregan recomendaciones ante temporada de alergias en primavera

Con la llegada de la primavera, el Hospital Regional de Antofagasta (HRA) hace un llamado a extremar cuidados frente a la exacerbación de alergias y afecciones cutáneas. Durante esta estación, las consultas por problemas respiratorios y dermatológicos suelen aumentar debido a la mayor exposición a alérgenos y cambios ambientales.

La doctora Ligia Rodríguez, inmunóloga y alergó-

loga del Servicio de Pediatría del HRA, señaló que "la primavera es esperada por muchos por el retorno del sol, pero también es una temporada crítica para quienes tienen predisposición a alergias" y agregó que la polinización, aunque menos intensa en el norte del país, se combina con la exposición a ácaros, maleza y otros agentes irritantes presentes en el entorno local, desencadenando una serie de síntomas alérgicos.

Los principales síntomas de la alergia incluyen estornudos, congestión nasal, picazón de ojos y nariz, así como tos nocturna y ronquidos, todos asociados a una mayor exposición a los alérgenos.

En tanto, la dermatóloga pediátrica del HRA, Andreina Garmendia, también indicó de la importancia de proteger la piel durante esta estación, sobre todo en niños y personas con piel atópica. "Con el au-

mento de las temperaturas, sudamos más y la piel queda expuesta a alérgenos como el polvo y el polen, lo que puede desencadenar o agravar cuadros de dermatitis atópica", expresó.

Entre las recomendaciones para cuidar la piel y prevenir alergias en primavera, las especialistas del HRA sugiere que las personas eviten los alérgenos conocidos, como ácaros o el polen, mantengan las habitaciones ventiladas y limpias, y eviten la acumulación de polvo o peluches, hidraten adecuadamente la piel, usen ropa ligera y protección solar para minimizar



ENTREGAN RECOMENDACIONES PARA LIDIAR CON LAS ALERGIAS.

la exposición a factores ambientales que irritan la piel, tratar que los baños cortos y con agua tibia, utilizando limpiadores sin jabón (Syn-

det) para evitar el ressecamiento de la piel y eviten el aire acondicionado, ya que tiende a reseca el ambiente y, por ende, la piel. 🌞