

Cómo reconocer la alergia primaveral y combatir sus síntomas

Suele confundirse con un resfrío o gripe. Sin embargo, la duración de su sintomatología puede ser indicador de rinitis alérgica y, detectarla a tiempo, contribuye a mejorar la calidad de vida de quien la padece, explicó la académica de la UTalca, Macarena Said.

En Estados Unidos le llaman “fiebre del heno” y afecta a más de 30 millones de habitantes. En Chile, se estima que cerca del 30 % de la población padece rinitis alérgica y presenta síntomas como dolor de cabeza, estornudos, picazón de garganta y oídos, además de lagrimeo, entre otros.

Los síntomas de la rinitis pueden surgir junto con la aparición de diversos pólenes, entre ellos el del pasto, maleza y árbol de plátano oriental que posee –además– tricomas, una especie de pelusa que lo cubre y que

se desprende quedando suspendida en el aire, provocando reacciones alérgicas.

“El polen es una de las causas más comunes de alergias, especialmente durante la primavera. Aunque el polen del plátano es más conocido por causar alergias estacionales, los tricomas pueden contribuir a los síntomas y la combinación de ambos aumenta el impacto en personas sensibles”, explicó Flavia Schiappacasse, académica Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de Talca.

En tanto, la profesora del de-

partamento de Salud Pública de la citada casa de estudios, Macarena Said, detalló que vivir en zonas urbanas también puede gatillar alergias estacionales, ya que, “las partículas que se eliminan de la combustión de los motores y por los sistemas de calefacción que se dan en las ciudades, crean un ambiente hostil para las plantas que, para defenderse, producen un polen con un tipo de proteína que los hace más agresivos y, es más alérgeno”.

Además, detalló que “se ha visto un aumento exponencial de las enfermedades

alérgicas y, si bien, tienen un componente genético, también hay que entender que el sistema inmunitario se va modificando a lo largo del tiempo y frente a estos alérgenos ambientales, personas que antes no tenían alergias, ahora sí las tengan”.

Recomendaciones

Como primera recomendación, explicó la especialista Macarena Said, es acudir a un doctor quien podría recetar “medicamentos como broncodilatadores, vasodilatadores o antiestamínicos que pueden servir para poder sobrellevar la alergia

hasta que la sintomatología disminuya”.

Para la académica de Salud Pública “lo importante es poder diferenciar entre una enfermedad viral o bacteriana como puede ser una gripe o un resfrío y una rinitis que puede durar semanas, incluso meses”.

Otro consejo, detalló la especialista, es tener una alimentación balanceada que permitirá contar con una flora intestinal saludable, fortaleciendo esta barrera inmunitaria frente a los patógenos, explicó Macarena Said.