

# Conoce cómo enfrentar las alergias estacionales

Ventilar ambientes cerrados, evitar la exposición a posibles alérgenos como el polen y el plátano oriental, son algunas de las recomendaciones que entrega el Dr. Andrés Glasinovic.

Se acerca la primavera, una fecha que para muchas personas es sinónimo de las molestas alergias estacionales, técnicamente conocida como rinitis alérgica primaveral. Lo

anterior genera, entre otros síntomas, estornudos, congestión nasal y mayor secreción nasal.

Estos síntomas son generalmente desencadenados por la exposición a alérgenos específicos, como el polen, el plátano oriental y algunos tipos de pastos, que tienden a ser más prevalentes en los meses de primavera.

“Si se tienen sospechas de padecer alergias estacionales, es importante consultar a su médico, quien podrá entregar un diagnóstico adecuado y opciones de tratamiento, que pueden incluir antihistamínicos orales antes casos leves y corticoides nasales en spray en casos moderados a seve-



ros”, explica el Dr. Andrés Glasinovic, médico familiar y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad de Los Andes.

## ¿Cómo prevenir las alergias estacionales?

Para evitar los molestos síntomas de la rinitis alérgica, el académico señala que se debe ventilar los ambientes cerrados, es conveniente hacerlo muy temprano en las mañanas ya que el viento de la tarde acarrea mucho polen.

Hay que evitar la exposición a posibles alérgenos: se recomienda evitar la exposición a ciertas cosas que comúnmente provocan cuadros alérgicos, como el polen de árboles, pastos y malezas.

El Dr. Andrés Glasinovic comenta que “si los síntomas de la rinitis alérgica son intensos y no responden al tratamiento médico habitual, se puede hacer un examen llamado prick test (test cutáneo de alérgenos respiratorios), que contribuye a identificar los alérgenos más frecuentes”.

En todo caso, si los síntomas de la rinitis alérgica persisten a pesar del manejo mé-

dico habitual, es recomendable acudir a un especialista inmunólogo y/o otorrinolaringólogo que pueda entregar un tratamiento especializado para disminuir los síntomas.