

## Alergias estacionales:

# Cómo prepararse ante la llegada de la primavera

Experta en Salud Pública de la Universidad de Talca entrega recomendaciones para enfrentar este periodo del año de mejor manera.

El invierno aún no termina, pero la primavera comienza a sentirse en el ambiente junto con la llegada de las alergias estacionales. Ojos irritados, estornudos, picazón de garganta y goteo nasal son algunos de los síntomas más recurrentes.

Pero ¿cómo prevenir estos molestos episodios? La académica del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Talca, Macarena Said, entregó algunas recomendaciones para combatir efectivamente las alergias.

“Lo primero es conocer su causa, habitualmente

son las rinitis alérgicas que tienen un componente respiratorio con mucha inflamación de la mucosa nasal, picazón de ojos y en la garganta. Las alergias primaverales habitualmente son por el polen, pero también se debe considerar que hay rinitis que nos acompañan durante todo el año sobre todo con la contaminación ambiental”, explicó.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud un 30% de la población a nivel mundial padece este tipo de patología. La especialista recomienda en primer lugar ir a una consulta médica, “donde se haga un

diagnóstico precoz y oportuno, para así comenzar con tratamientos eficaces que se inician un poco antes de que empiecen los síntomas que, si bien no son graves, merman la calidad de vida”.

Said subrayó que con exámenes específicos se puede determinar cuál es la causa que provoca la alergia, “eso es de suma importancia para mantener el autocuidado, por ejemplo, evitar salir en horarios en que hay un aumento de la polinización, la que es habitualmente a mediodía, ya que la humedad de la mañana y de la noche -en esta época del año- per-

mite que estas sustancias en suspensión decanten”.

Para quienes ya manifiestan este tipo de sensibilidad, la recomendación es utilizar anteojos, “que evitan el contacto de estas sustancias con la mucosa ocular, así como también el uso de mascarilla, cuando sea necesario”.

¿Alergia o resfrío?

La académica de la UTalca subrayó que es importante distinguir entre manifestaciones alérgicas y alguna enfermedad viral o bacteriana. “Los síntomas de una rinitis alérgica se parecen mucho a los de un resfrío común o gripe, pero una manera de distinguirla

es el tiempo de duración. Las alergias pueden durar dos meses y un resfrío entre 3 a 5 días”, detalló.

Otra forma de diferenciar es por la mucosidad, “cuando es rinitis alérgica hay una permanente gotita o coriza nasal, en cambio, cuando hay resfrío aparecen flemas con otro color, acompañado de generalmente de fiebre y dolor muscular”.

Además, Said explicó que las alergias suelen manifestarse en ciertos horarios del día, y pueden estar acompañadas de dolor de cabeza, así como también picor en los ojos, garganta y nariz.