

# Se adelantan las alergias estacionales

“Cuando los días empiezan a ser más tibios, los árboles, que no tienen un calendario a mano, creen que llegó la primavera y empiezan a polinizar”, explica el médico broncopulmonar Pedro Astudillo. “Esta es la principal razón de por qué en la segunda quincena de agosto y, en este caso, un poquito antes, puede haber ya algunas personas que están reaccionando con las alergias”, agrega.

En estos últimos días, no solo han aumentado las temperaturas, sino que también lo han hecho los casos de alergia estacional. Se les llama así porque las reacciones son producto de un factor ambiental y temporal. Estas manifestaciones alérgicas ocurren cuando el sistema inmunológico identifica erróneamente sustancias inofensivas como amenazas, lo que provoca síntomas desagradables.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las alergias constituyen la cuarta enfermedad más relevante a nivel mundial, y se prevé que para 2050 más de la mitad de la población las padecería.

## ¿Por qué se adelantan las alergias?

Cambios en la dieta, exposición a desencadenantes o, incluso, el cambio climático, pueden ser posibles explicaciones de este adelanto. El aumento de las temperaturas y la mayor concentración de CO2 en la atmósfera prolongan la temporada de polinización de muchas plantas, lo que expone a

las personas alérgicas a alérgenos durante más tiempo.

Por otra parte, la creciente urbanización y la contaminación atmosférica pueden agravar los síntomas alérgicos. La población está cada vez más expuesta a alérgenos desde edades tempranas, lo que incrementa la sensibilidad y probabilidad de desarrollar alergias.

## Síntomas

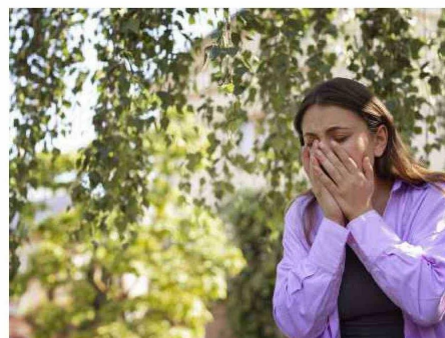
El broncopulmonar advierte que las alergias pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes las padecen. “Tanto el sueño como las actividades diarias pueden verse interferidas”, plantea.

Los síntomas, que pueden variar en intensidad de persona a persona, suelen incluir estornudos frecuentes, congestión (nariz tapada), picazón en los ojos, nariz y garganta, lagrimeo, goteo nasal posterior, fatiga, dificultad para concentrarse, dolor de cabeza y en casos más severos, las alergias pueden desencadenar asma o sinusitis.

## ¿Resfrío o alergia?

Si bien Pedro Astudillo admite que el resfrío y las alergias tienen síntomas similares, garantiza que sí se pueden diferenciar.

“Las alergias, a diferencia de los resfríos que son puntuales, se producen por un tiempo prolongado, puedes estar una semana con los mismos síntomas”, precisa el médico.



## ¿Cómo combatirlas?

“Es difícil cambiar la naturaleza”, evidencia Pedro Astudillo. “Sin embargo, sí hay ciertas cosas que podemos hacer para sentirnos mejor”, añade.

Existen medicamentos como antihistamínicos, descongestionantes y corticosteroides nasales, se debe evitar los alérgenos que puedan desencadenar síntomas. Mantener los ambientes limpios y cambiar con frecuencia los filtros del aire acondicionado, cerrar las ventanas en días de mucho polen y utilizar gafas de sol para proteger los ojos.