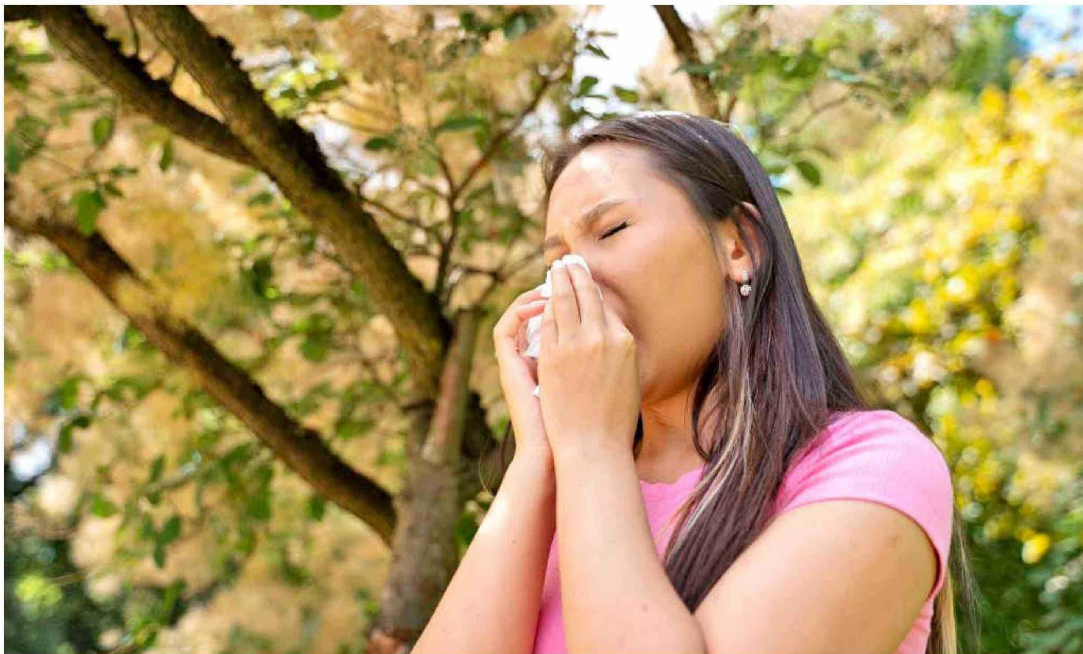


EXPERTAS (OS) UDEC ENTREGAN RECOMENDACIONES

Rinitis alérgica en primavera: diferencias y recomendaciones sobre el uso de antihistamínicos

Explican las causas, tratamientos recomendados y cuidados diarios para reducir los síntomas, recalando la importancia de un diagnóstico médico adecuado antes de iniciar cualquier tratamiento.



NOTICIAS UDEC
 diario@ladiscusion.cl
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

La primavera marca el inicio de la temporada de alergias, y la rinitis alérgica se convierte en un problema común para muchas personas en Chile. Los síntomas, como la congestión nasal, picazón, estornudos y ojos llorosos, suelen intensificarse en esta época debido a la mayor presencia de polen de flores, pasto y árboles. Al inhalar estos alérgenos, el sistema inmunológico reacciona y libera histamina, la sustancia responsable de las molestias alérgicas.

Para reducir estos síntomas, los antihistamínicos son el tratamiento más común, explica la académica de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad de Concepción (UdeC), Dra. Evelyn Jara Fernández. Los fármacos más conocidos para esto son la loratadina y desloratadina, de amplio uso y venta en farmacias. "La desloratadina es un

metabolito activo de la loratadina, es decir, que se produce luego que nuestro organismo metaboliza la loratadina. Su única diferencia es que desloratadina tiene un tiempo de vida media mayor, es decir, permanece más tiempo en nuestro organismo con lo cual su efecto se prolonga", ejemplificó.

Los antihistamínicos se clasifican globalmente, en de primera y de segunda generación, describió la académica de la Facultad de Farmacia de la UdeC, Sigrid Mennickent Cid. "Los de primera

generación son sedantes, producen somnolencia, sedación, sueño, y todas las acciones derivadas de esta sedación o depresión del sistema nervioso central", contó, ahondando en que los de segunda generación no producen somnolencia, tampoco sedación del sistema nervioso central. En este segundo grupo se encuentran la loratadina y desloratadina.

Más que una simple reacción: la rinitis alérgica

La rinitis alérgica es una enfermedad muy prevalente en la población chilena. "Se ha reportado que la prevalencia oscila entre 7 al 40% según el país" identificó el inmunólogo pediatra y docente de la Facultad de Medicina UdeC, Dr. Mervin Piñones Acuña. Cuando no son bien tratadas o son severas, suele ser una importante carga psicosocial y económica para las familias, expresó, añadiendo que el poco control de la rinitis puede asociarse a otras alteraciones como disminución de la capacidades

cognitivas y peor rendimiento escolar, situación que empeora con la alteración en la calidad del sueño.

Para el también vicepresidente de rama de inmunología, alergia y reumatología de Sociedad Chilena de Pediatría (Sochipe), la primavera es la época de mayor presencia de esta enfermedad, que puede ser crónica, destacando específicamente la aparición del polen del plátano oriental. Además, contó, se extiende hasta el verano en los pastos y malezas.

El académico destaca que el uso de loratadina y desloratadina no es frecuente en la infancia, ya que los niños y niñas sufren más de resfrios que de rinitis alérgica. Para él es fundamental tener un diagnóstico adecuado, ya que considera que "es bueno que las familias cuenten con un plan y medicamentos a usar en caso necesario, como algún anti-histamínico".

Estos medicamentos son eficaces y seguros, asegura la Dra. Jara, "y deben adquirirse solo con receta médica, en la cantidad necesaria y en establecimientos autorizados para su venta". Todos los profesionales consultados recalcan la importancia de siempre pasar por una consulta médica, donde se evalúe si existe alguna patología de base, el tiempo de tratamiento y las posibles interacciones con otros medicamentos, además de evitar la automedicación.

Las principales recomendaciones que entregaron el y las académicas UdeC para personas alérgicas en esta época de polen son:

Ventilar las habitaciones siempre, pero por periodos cortos y, ojalá, cerca del mediodía.

Evitar secar la ropa al aire libre, para disminuir las posibilidades de recoger polen.

No acercarse a plantas o árboles identificados como riesgosos para el paciente.

Preferir el uso de buses o automóviles con las ventanas cerradas por sobre la bicicleta o la caminata.

No sentarse en el pasto ni estar presente cuando lo corten.

Realizar aseo ocular y utilizar mascarillas, especialmente en los días con alta concentración de polen (que puede ser revisado en distintas aplicaciones para el teléfono).



Se ha reportado que la prevalencia (de la rinitis alérgica) oscila entre 7 al 40% según el país

DR. MERVIN PIÑONES ACUÑA
 FACULTAD DE MEDICINA UDEC