

**C**

Columna

*Juan Cristóbal Guerrero*

Director carrera Kinesiología, Universidad San Sebastián sede De la Patagonia

## Primavera alérgica: un desafío estacional

Cada año, con la llegada de la primavera, millones de personas sufren las consecuencias de un sistema inmunológico hipersensible ante alérgenos como el polen, que florece en abundancia en nuestros jardines y parques. Las alergias respiratorias estacionales afectan a una parte considerable de la población mundial, especialmente en áreas urbanas donde la contaminación del aire y la alta concentración de agentes alérgenos crean un ambiente peligroso para quienes ya tienen una predisposición genética. En Chile, por ejemplo, se calcula que cerca del 30% de la población sufre de rinitis alérgica estacional, cifras que continúan aumentando año tras año.

Estos datos, destacan la importancia de gestionar estos trastornos desde un enfoque preventivo, especialmente cuando las consecuencias no se limitan a los síntomas inmediatos, sino que pueden desencadenar enfermedades respiratorias crónicas si no se manejan adecuadamente, más aun en ciudades donde hay una alta exposición a la contaminación medioambiental del aire, como lo es el sur de nuestro país.

La picazón en los ojos, la congestión nasal y el infaltable estornudo son los síntomas más comunes de las alergias estacionales, pero los efectos van mucho más allá de lo físico. Los pacientes que padecen rinitis alérgica, por ejemplo, experimentan una significa-

tiva disminución en su calidad de vida, afectando su rendimiento en el trabajo, el deporte, entre otros, afectando su calidad de vida.

Este impacto no sólo es fisiológico, sino también emocional y social, ya que las personas se sienten limitadas en su interacción con el entorno. En este sentido, resulta fundamental abordar la alergia respiratoria desde una perspectiva integral, que no sólo considere el tratamiento médico, sino también el fortalecimiento de la salud respiratoria mediante técnicas complementarias.

En este sentido, es importante que, como sociedad, abordemos las alergias respiratorias estacionales desde una perspectiva preventiva. Aunque la medicina ofrece soluciones farmacológicas eficaces para controlar los síntomas, la educación y el autocuidado son esenciales para evitar que los alérgenos tengan un impacto permanente en la salud.

Asimismo, la prevención debe considerar cambios en el entorno del paciente, como por ejemplo, evitar la exposición al polen en las horas pico, utilizar purificadores de aire y mantener un ambiente limpio y libre de polvo, especialmente intradomiciliario. A través de un trabajo conjunto de educación podríamos mitigar el impacto de las alergias estacionales, transformando la primavera de un reto respiratorio a una oportunidad para la educación sobre el autocuidado.