

## COLUMNA

**Mario Navarro**  
Académico Escuela de Química y Farmacia,  
Universidad Andrés Bello



# Prepararse para el período de alergias

Con la llegada del peak de alergias, muchas personas se enfrentan a síntomas incómodos y debilitantes. Es más, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 400 millones de personas padecen rinitis alérgica.

Sin embargo, es posible prepararse con antelación, pero lo primero es corroborar el diagnóstico y clasificar el tipo de rinitis alérgica para cada paciente.

Es muy importante identificar cuáles son los agentes ambientales que gatillan los síntomas, como, por ejemplo, polen, ácaros, caspa de animales, etc. Esto permitirá disminuir la exposición a los alérgenos en el hogar, manteniendo una limpieza adecuada y evitando los lugares con mayor presencia de gatillantes.

Esto permitiría elegir el tratamiento ideal para cada persona. Bajo supervisión médica se puede iniciar el tratamiento con an-

tialérgicos antes de la temporada de mayor sintomatología o antes de la exposición a alérgenos en situaciones específicas.

Hay que tomar precauciones con antihistamínicos, sobre todo con los de primera generación, como la clorfenamina, que pueden producir sedación y somnolencia, lo que es muy riesgoso para quienes conducen vehículos o maquinaria pesada y para adultos mayores, ya que pueden generar caídas o alteraciones cognitivas.

Asimismo, debemos ser precavidos ante el consumo de alcohol, ya que el efecto depresor del sistema nervioso central que pueden producir los antihistamínicos se potencia con el alcohol u otros fármacos con el mismo efecto, como los ansiolíticos.

Quienes estén bajo algún tratamiento farmacológico por otra patología no deberían consumir antihistamínicos sin consultarlo antes con su médico tratante.