

¿Cómo enfrentar la alergia primaveral?

CON EL CAMBIO DE ESTACIÓN HAY MAYOR PRESENCIA DE POLEN EN EL AIRE, LO QUE GENERA CONGESTIÓN NASAL Y OTROS SÍNTOMAS. ENFERMERA Y ACADÉMICA UVM RECOMIENDA CÓMO HACERLE FRENTE A ESTOS CUADROS.

Para muchas personas la llegada de la primavera se convierte en una complicación, ya que genera cuadros alérgicos que se expresan en diversas molestias. Andrea de Rurange, enfermera-matrona y docente de la Escuela de Salud de la Universidad Viña del Mar (UVM), explica que en este período “predomina la exposición al polen que está suspendido en el aire y que actúa como alérgeno, estimulando una respuesta del sistema inmunitario, quien lo reconoce como una ‘amenaza’ aumentando la producción de anticuerpos. Esta reacción se caracteriza por la aparición de síntomas como congestión nasal, rinorrea (secreción nasal),

prurito nasal (picação en la nariz); en algunos casos irritación ocular y exacerbación de reacciones cutáneas”.

En Chile las alergias estacionales tienen una prevalencia de alrededor de un 20% y se presentan más frecuentemente en niños en etapa escolar y adultos. La profesional recomienda “una consulta al médico frente a la exacerbación de los síntomas, para ser evaluado e iniciar eventualmente un tratamiento farmacológico, que consiste habitualmente en corticoides inhalatorios nasales, el uso de antihistamínicos e inmunoterapia alérgeno específica”.

Según el tipo de alergia, también pueden solicitarse

exámenes específicos conocidos como test cutáneos y que permiten identificar el alérgeno de manera más específica. La especialista de la Escuela de Salud UVM agrega que, una vez identificado el alérgeno y reconociendo la presencia de signos y síntomas de alergia estacional, es importante realizar acciones como:

- **Evitar la exposición directa a flores y/o pasto.** Mantener el pasto del jardín corto, no colocar flores en floreros al interior de la casa, ventilar los ambientes, etc.
- **Mantener las vías respiratorias permeables,** realizando aseo nasal con suero fisiológico en casos de mucha congestión o utilizando pañuelos desechables suaves para limpiarse las fosas nasales.
- **Aumentar líquidos a tomar,** e idealmente consumir agua.
- **Consultar frente a la exacerbación de los síntomas.**



La enfermera-matrona detalla que “quienes presentan alergias estacionales pueden ver afectada su calidad de vida, pudiendo aparecer otras complicaciones asociadas al cuadro clínico como trastornos del sueño, aumento de dermatitis atópica, etc. Además, existe una estrecha rela-

ción entre la rinitis alérgica y el asma”.

Pese a lo anterior, Andrea de Rurange detalla que hay “muchos otros alérgenos que están presentes en la actualidad y que promueven la aparición no sólo de alergias estacionales, sino también otros tipos de alergias como las ali-

mentarias, de las que se estima existe un aumento progresivo en su prevalencia. Y es posible identificarlas en la contaminación ambiental, en productos alimentarios y en distintas líneas de producción de insumos de uso habitual como cosméticos, artículos de aseo, etc.”.