

Comienza la “temporada de alergias”: ¿Cómo tratarlas y disminuir sus efectos?

Universidad Viña del Mar Es en esta época donde se producen continuos cambios de tiempo y aparecen las alergias, con sus molestos síntomas. Hoy inicia septiembre y muchos chilenos ya están preparándose para las celebraciones de Fiestas Patrias, pero este año de una manera distinta, producto del Covid-19. Sin embargo, hay un número no menor de compatriotas que sufren pasando agosto debido al cambio estacional y la llegada de la primavera. Es en esta época donde se producen continuos cambios de tiempo y aparecen las alergias, ya que esta es la estación del año en la que muchas plantas producen polen, así lo explica la docente de la carrera de Enfermería de la Universidad Viña del Mar (UVM), Andrea de Rurange. “Durante la primavera 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 (picazón 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 enfermera detalla cómo se deben tratar indicando que “es muy importante que aparte de las medidas ambientales se realice 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”. Dependiendo del tipo de alergia, la especialista señala que también se puede solicitar exámenes como test cutáneos, los que permiten identificar el alérgeno de manera más específica. En caso de no poder tratarse, la académica UVM entrega algunos consejos para minimizar los efectos. “Evitar la exposición directa a flores y/o pasto, por ejemplo, mantener el pasto del jardín corto, no colocar flores en floreros al interior de la casa, ventilar los ambientes, etc. Así como 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. Ideal es aumentar líquidos a tomar, preferentemente consumir agua y consultar frente a la exacerbación de los síntomas”. Respecto a los efectos nocivos para la salud de alergias no tratadas, De Rurange asevera 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 relación entre la rinitis alérgica y el asma”. En relación al aumento de cuadros alérgicos en las ciudades la experta agrega que “existen 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 alimentarias que se estima existe un aumento progresivo en su prevalencia. Y es posible identificarlos en la contaminación ambiental, productos alimentarios y en distintas líneas de producción de insumos de uso habitual como cosméticos, artículos de aseo, etc.”