



Jeremy V. Quiroz
prensa@latribuna.cl

Estornudos antes de tiempo: alergias estacionales se adelantaron en Los Ángeles

A menos de un mes del inicio oficial de la primavera, sus primeros indicios ya se dejan sentir en la provincia de Biobío y más aún en comunas como Los Ángeles. Las temperaturas comienzan a estabilizarse en comparación con los fríos meses de junio y julio, y los días soleados sobre los 15 grados ya se vuelven cada vez más frecuentes.

Con ello, aumenta la producción de polen en el ambiente, cuya presencia se percibe con fuerza en la capital provincial, caracterizada por su abundancia de áreas verdes. En los últimos días, parques, plazas y avenidas con gran vegetación —como Ricardo Vicuña— muestran rastros visibles de polen tanto en el suelo como en el aire.

UN PROBLEMA QUE LLEGA ANTES DE LO PENSADO

Para quienes sufren alergias respiratorias, la primavera no llega con flores ni brisas agradables, sino con molestias que complican la rutina. Mucosidad persistente, estornudos, congestión nasal, picazón en los ojos y tos seca son algunos de los síntomas más comunes que, año tras año, afectan a una parte importante de la población.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las alergias ya constituyen la cuarta enfermedad más prevalente a nivel global, y se prevé que para 2050 más de la mitad de la población mundial las padecerá.

"Cuando los días empiezan a ser más calurosos, los árboles, que no tienen un calendario a mano, creen que llegó la primavera y empiezan a polinizar", explica el doctor Pedro Astudillo, broncopulmonar de Clínica INDISA. "Esta es la principal razón de por qué en la segunda quincena de agosto y,

Especialistas confirman un aumento anticipado en los casos de rinitis debido al aumento de las temperaturas y del polen en el ambiente. Según la OMS, para 2050 más de la mitad de la población mundial padecerá alergias.

a veces un poquito antes, puede haber ya algunas personas que están reaccionando con las alergias", agregó.

En Los Ángeles ya se reportan los primeros cuadros de rinitis estacional, un fenómeno que se ha adelantado en los últimos años.

"Cambios en la dieta, exposición a desencadenantes o incluso el cambio climático pueden ser posibles explicaciones", advierte el especialista. El alza de las temperaturas y el aumento del CO₂ prolongan la temporada de polinización de muchas plantas, lo que expone a las personas alérgicas por más tiempo.

Diario La Tribuna conversó con Ricardo Jara, angelino de 26 años que ha padecido alergia al polen durante toda su vida. Comenta que los síntomas son como "un resfriado que dura toda la primavera y parte del verano".



EL POLEN ACUMULADO en el suelo y suspendido en el aire es consecuencia del aumento de las temperaturas, lo que ha estimulado la polinización temprana de árboles y plantas.

Cuando transita por avenidas que tienen presencia de plátano oriental, comenta que "solo respirar ese aire lleno de pelusas invisibles hace que 10 minutos después empiecen los estornudos en cadena. La nariz no para de picar y la garganta se siente levemente irritada".

A lo anterior, el angelino agregó que "se siente como una mezcla de cansancio y desesperación, porque no se sabe de dónde viene la molestia. Es un malestar invisible".

Respecto de los tratamientos para aliviar las alergias, lamenta que "aunque existen remedios para aliviar los síntomas, en mi caso no son muy efectivos".

¿QUÉ PLANTAS CAUSAN ALERGIAS?

No todas las plantas son problemáticas. Las que realmente afectan a las personas con polinosis son las anemófilas, aquellas que se polinizan por el viento, como ciertas gramíneas, cipreses, olivos y plátanos orientales. Estos últimos se encuentran muy presentes en el centro de Los Ángeles.

Por el contrario, las plantas polinizadas por insectos, como muchas flores ornamentales, apenas generan alergias, porque su polen no se dispersa por el aire. Los días con viento suelen ser más difíciles para las personas alérgicas, ya que permite

que tanto el polen como los pelillos de los plátanos orientales se distribuyan por toda la ciudad.

En Los Ángeles, los pólenes de árboles como plátanos orientales y arizonicas suelen aparecer a fines de agosto y comienzos de septiembre, mientras que los pastos y malezas se suman en octubre y noviembre. Esto significa que las alergias pueden variar semana a semana, y que cada persona puede reaccionar de manera distinta a distintos tipos de polen.

¿RESFRÍO O ALERGIA?

Los síntomas pueden con-

fundirse fácilmente con un resfriado, pero hay señales para distinguirlos. A diferencia de los resfriados, las alergias duran semanas o incluso meses, y no provocan fiebre ni dolores musculares.

No solo el polen afecta la salud respiratoria. Los mohos, como alternaria, cladosporium y aspergillus, también flotan en el aire y pueden desencadenar síntomas similares a la polinosis. A diferencia del polen, los mohos no tienen una temporada específica, pero su presencia aumenta con el polvo, la humedad y la acumulación de materia orgánica.

DIFERENCIAS ENTRE ALERGIA Y RESFRÍO

Síntoma	Alergia	Resfrío
Estornudos	Frecuentes	Menos frecuentes
Congestión nasal	Sí	Sí
Picazón en ojos, nariz y garganta	Sí	Escasa
Mucosidad nasal	Clara y acuosa	Espesa, puede cambiar de color
Fiebre	No	Sí
Dolor de cuerpo	No	Sí
Ganglios inflamados	No	Sí

TRATAMIENTOS Y PREVENCIÓN

El doctor Astudillo recuerda que, si bien "es difícil cambiar la naturaleza", sí se pueden tomar medidas para aliviar los síntomas:

- Medicamentos como antihistamínicos y aerosoles nasales.
- Evitar exponerse en horarios de alta concentración de polen.
- Mantener los ambientes limpios y ventilados en las horas adecuadas.
- Cambiar con frecuencia los filtros del aire acondicionado.
- Ducharse y cambiarse de ropa al llegar a casa.
- Usar gafas de sol y, si es necesario, mascarilla.

Para casos más severos, la inmunoterapia —conocida como "vacunas contra la alergia"— puede ayudar a reducir la sensibilidad y mejorar la calidad de vida durante la temporada.