

## COLUMNA

**Carolina Uribe**

Directora Carrera de Enfermería  
Universidad de Las Américas, Sede Concepción



### Primavera: temporada de alergias

Para muchos la llegada de la primavera trae consigo un desafío silencioso pero constante: las alergias estacionales. Aunque a menudo se las percibe solo como una molestia, estos episodios pueden afectar de manera significativa la calidad de vida de quienes los sufren. Durante esta estación, las personas alérgicas enfrentan síntomas como congestión nasal, estornudos, picazón en ojos y piel, además de una sensación general de fatiga, que pueden complicar sus actividades cotidianas y bienestar general.

A pesar de ser tan comunes, las alergias a menudo se minimizan o se perciben simplemente como "un problema estacional". Sin embargo, para quienes las padecen, representan mucho más: pueden afectar la calidad del sueño, dificultar la concentración en el trabajo o en la escuela e incluso tener un impacto emocional, provocando frustración y agotamiento.

Afortunadamente, hay medidas que podemos tomar para minimizar el impacto de esta condición en nuestras vidas. La prevención y

el manejo son clave. Consultar a un profesional de la salud, como un alergólogo o un médico, para un diagnóstico adecuado y opciones de tratamiento, es esencial. Además, conocer los desencadenantes alérgicos personales (polen, pasto, flores estacionales, entre otros), es importante para estar atentos a cualquier sintomatología.

Seguir algunos consejos prácticos también marca la diferencia. Mantener las ventanas cerradas durante los momentos de mayor polinización, usar ropa de algodón, protegerse con lentes de sol y lavarse las manos de manera frecuente, son acciones que disminuyen la exposición.

Esta condición que prevalece en primavera nos recuerda que la naturaleza, aunque hermosa, también puede ser un desafío. Sin embargo, esto no debería impedir disfrutar de la estación y todo lo que ofrece. Con conocimiento, empatía y cuidado de nuestra salud, es posible vivirla con bienestar, comprendiendo mejor nuestras necesidades y las de quienes nos rodean.