

COLUMNA

Gustavo Constenla, director de Escuela de Medicina Univ. Andrés Bello, Concepción



La llegada de las alergias

Con la llegada de la primavera comienza también la temporada de alergias estacionales. Tras el cese de las lluvias se produce la liberación de polen, que, en algunas personas al inhalarlo, desencadena síntomas de alergia.

El clima puede influir en los síntomas de la fiebre del heno. Los síntomas alérgicos a menudo son mínimos en los días de lluvia, nublados o sin viento, porque el polen no se desplaza con estas condiciones. El tiempo cálido, seco y con viento indica mayor distribución de polen y moho, por ende, mayores síntomas alérgicos.

Esto ocurre porque las defensas inmunológicas reconocen de manera errada como peligroso para el organismo a componentes del polen y libera sustancias que se relacionan con los síntomas de la aler-

gia.

Se calcula que en Chile un tercio de la población sufre de rinitis alérgicas. Las molestias más comunes son: secreción nasal, picazón de garganta, los ojos llorosos, tos, estornudos, dermatitis y en ocasiones broncoespasmo.

El polen, responsable de estos síntomas es el de las plantas que se polinizan a través del viento, entre ellas destacamos en esta época, los aromos, el plátano oriental, el pasto y ciertas malezas.

Se recomienda ciertas acciones para evitar o disminuir la sintomatología alérgica, entre ellas se encuentran, mantener cerrada las ventanas en las noches, de ser posible utilizar aire acondicionado y filtros de polen, disminuir la actividad al aire libre entre las cinco y las 10 de la maña-

na, no cortar césped, o acercarse a sitios en donde se ha cortado recientemente, evitar barrer hojas con rastrillo, evitar colgar ropa o sábanas al aire libre, consultar los niveles de polen circulantes en las aplicaciones disponibles para ello. Existen mascarillas del tipo ffp 2, entre las que están las nK95, que disminuyen la inhalación de polen. Aquellas con filtro pueden ser usadas incluso para hacer actividad deportiva y evitar aspirar polvo o material particulado.

Lo más importante es adelantarse al inicio de los síntomas y aquellos pacientes alérgicos consulten a su médico para que le indique si es necesario fármacos preventivos, que se sumen a las medidas recomendadas con anterioridad.