



Estornudos floreciendo: cómo sobrevivir a las alergias estacionales

La primavera no solo trae colores y aromas, también picazón en la nariz y los ojos llorosos. La doctora Mariana Bogado advierte sobre los riesgos de automedicarse y comparte consejos prácticos para pasar mejor esta temporada.

Por: *Valentina Echeverría O.*

Estornudos, picazón en los ojos y congestión nasal son parte del cuadro que cada primavera afecta a miles de personas. Según la doctora Mariana Bogado, jefa docente del programa de otorrinolaringología de la Universidad Católica del Norte, el fenómeno de las alergias estacionales se ha intensificado en los últimos años, no solo por la polinización, sino también por factores ambientales y sociales.

«Las alergias son reacciones exageradas del sistema inmune frente a distintos alérgenos, como el polen, los ácaros o la caspa de anima-

RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR SEPTIEMBRE

La especialista subrayó que lo más efectivo es iniciar el tratamiento antes de que comience la temporada de polinización. «Si un paciente sabe que en septiembre tendrá síntomas, lo ideal es partir en agosto. Eso reduce la intensidad de la reacción alérgica y mejora la respuesta al tratamiento.

Entre las medidas de prevención y tratamiento, Bogado recomendó «mantener las ventanas cerradas para que no entre tanto polvo a la casa, realizar limpieza frecuente en el hogar y evitar alfombras o peluches, usar aspiradoras con filtro de agua para controlar ácaros, considerar corticoides intranasales», que muchas veces son más efectivos en cuadros persistentes.

La primavera trae consigo belleza, pero también malestares para quienes sufren de alergias. Frente a este escenario, la doctora Bogado enfatiza la importancia de consultar a un especialista antes de automedicarse. «La idea no es usar muchas cosas, sino lo mínimo con lo que el paciente logre sentirse bien».

les, y tienen un fuerte componente genético», explicó.

A lo anterior se suma la influencia de la humedad en la región de Coquimbo, donde este factor favorece la permanencia de alérgenos en el aire o sobre superficies, lo que intensifica los síntomas en quienes llegan desde climas más secos.

■ AUTOMEDICACIÓN Y RIESGOS

Durante septiembre suele aumentar el consumo de antihistamínicos, muchas veces sin supervisión médica, sin embargo, la especialista advierte sobre sus ries-

gos. «Los antihistamínicos pueden producir somnolencia, afectar la concentración e incluso interactuar con otros medicamentos como anticoagulantes o fármacos para la diabetes. Su uso indiscriminado, a largo plazo, también podría generar alteraciones hepáticas».

Si bien no existe evidencia concluyente de que generen resistencia a corto plazo, la doctora señaló que «en la práctica clínica algunos pacientes deben cambiar de medicamento tras meses o años de uso continuo, porque dejan de responder igual de bien».