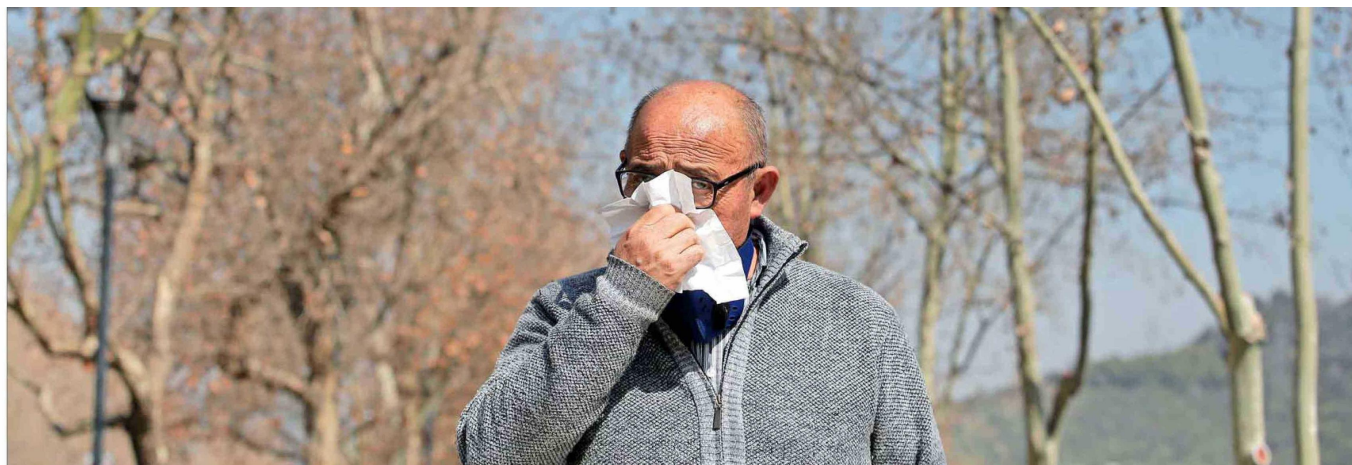




Estornudos, picazón y congestión nasal son los síntomas más habituales de la rinitis alérgica. Para quienes los ven intensificados en septiembre, hoy se recomienda tomar precaución semanas antes.

DAVID VELÁSQUEZ

Cambio es clave para los pacientes crónicos, advierten expertos:

La temporada de alergias llega antes y médicos llaman a anticipar los tratamientos

Aunque históricamente los síntomas se exacerban en septiembre con la primavera, hoy el cambio climático y otros factores adelantan los malestares para agosto. Atacarlos a tiempo es esencial para evitar complicaciones.

JANINA MARCANO

“Para los pacientes alérgicos, ya no es adecuado seguir pensando que los antihistamínicos (el tipo de antialérgico más usado) deben comenzar a tomarse recién en septiembre”, afirma Leandro Carreño, profesor asociado de Inmunología del Instituto de Ciencias Biomédicas de la Universidad de Chile.

El investigador se refiere así a un fenómeno que médicos y científicos vienen observando con claridad en los últimos años.

Cada vez más personas comienzan con síntomas de alergia, como estornudo y picazón nasal, desde agosto, semanas antes de lo que solía ser habitual y en consonancia con la llegada de la primavera, período en el que hay más presencia de polen y otros alérgenos.

Paulina Vallejos (23) cuenta que desarrolló alergias alrededor de los 17 años y su caso se considera crónico.

“En mis períodos de alergia, los síntomas los tengo a diario, sobre todo en las mañanas”, relata la joven que vive en Santiago.

“Sin embargo, mis síntomas se potencian en primavera, hacia septiembre. Aunque hace varios años que ya

en agosto estoy con síntomas más fuertes. Este año, hace varias semanas que empecé con estornudos, muchísimo estornudo, picazón en los ojos, y ahora también incluso siento inflamación en la nariz, que me impide respirar”.

En relación con ello, Carreño comenta: “Efectivamente, antes septiembre era el mes más difícil para los pacientes, pero hoy en agosto ya tenemos niveles de polen suficientes para gatillar síntomas”.

Según el experto, registros publicados el jueves en [polenes.cl](https://www.polenes.cl) —sitio que monitorea los niveles de polen en Chile— muestran que, aun cuando especies como el plátano oriental presentaban baja concentración, el total de pólenes de árboles y malezas ya alcanzaba niveles moderados, suficientes para provocar síntomas en personas sensibles.

Polinización temprana

Ana María Gallardo, inmunóloga del Programa de Alergias de Clínica Universidad de los Andes, confirma que cada vez más pacientes consultan antes de septiembre. “Sí, es un fenómeno que ocurre. Hay árboles como el fresno o el ciprés que polinizan

antes y están produciendo muchos problemas”.

Y añade: “Pasa mucho que la gente me dice que partía con síntomas en septiembre y ahora es desde agosto. Les haces las pruebas cutáneas y efectivamente, tienen el fresno positivo entre los alérgenos”.

De acuerdo con los especialistas, el fenómeno tiene que ver, principalmente, con el cambio climático. “Esto genera inviernos más cortos, un ambiente más seco y ventoso, así como temperaturas no habituales para períodos invernales, los cuales afectan el proceso de floración de los árboles y el incremento de la carga de polen en el ambiente”, señala Alexis Kalergis, inmunólogo, académico UC y director del Instituto Milenio en Inmunología e Inmunoterapia (IMI).

Coincide Valeria Palma, inmunóloga de Clínica Alemana: “Hemos tenido inviernos más primaverales, que ha sido un poco el caso de este y efectivamente la polinización se puede adelantar. Y ahí los pacientes crónicos la pasan muy mal”.

Por otro lado, la contaminación y el polvo urbano también contribuyen a adelantar la temporada alérgica en Chile, dicen los expertos.

Aunque estos elementos no son

alérgenos en sí, precisan, sí intensifican la inflamación de las vías respiratorias y potencian la respuesta alérgica. “No es que uno sea alérgico a la contaminación, pero esta aumenta el riesgo de hacerse más sensible a ciertos alérgenos y de que se exacerben los cuadros en quienes ya son alérgicos”, señala Carreño.

Para los entrevistados, la combinación de una “primavera adelantada” y estos factores adicionales pueden sorprender a quienes esperan iniciar su tratamiento recién en septiembre.

Las terapias

¿Qué hacer frente a este nuevo escenario? Los médicos son claros: los pacientes crónicos deben anticipar sus tratamientos.

“Si sé que todos los años voy a tener molestias en este período, lo ideal es empezar antes”, dice Gallardo. Por el contrario, si se parte el tratamiento tarde con la mucosa ya inflamada, los medicamentos son menos efectivos y aumenta el riesgo de infecciones secundarias, como sinusitis o bronquitis, advierte.

Además, la doctora es enfática en señalar que un error frecuente es normalizar los síntomas. “No es normal andar con congestión, estornudos y picazón ocular durante semanas. Eso afecta la calidad de vida, el descanso, el rendimiento laboral y hasta el estado de ánimo”.

Kalergis dice que la consulta anual

con el médico tratante también es clave. Esto, con el fin de ajustar dosis y medicamentos que permitan enfrentar adecuadamente esta temporada.

Respecto de las terapias, los especialistas coinciden en que existe una amplia gama de opciones. Para los cuadros leves, los antihistamínicos siguen siendo útiles, especialmente para controlar la picazón.

Sin embargo, en pacientes con síntomas más inflamatorios se requiere sumar corticoides nasales inhalados. “Aunque muchos los satanizan, son seguros en dosis adecuadas y actúan de manera local, es decir, lo que llega a la sangre es casi nulo. Lo importante es aprender a aplicarlos bien”, asegura Gallardo.

Además de los tratamientos médicos, los especialistas recomiendan medidas de autocuidado.

Algunas de ellas son evitar hacer deporte al aire libre en las mañanas y tardes, mantener ventanas cerradas en casas y vehículos, y lavarse el pelo antes de dormir tras haber estado al aire libre para evitar seguir respirando polen.

El uso de mascarilla, que se masificó durante la pandemia, también puede ayudar a reducir la exposición en días de alta polinización, agrega Kalergis.

En caso de síntomas severos, añade, “es importante buscar asistencia médica especializada, para recibir tratamiento para esta condición inflamatoria”.