LITORALPRESS

Fecha: 27-09-2023
Medio: Hoy x Hoy
Supl. : Hoy X Hoy
Tipo: Noticia general
Título: Estos consejos ayudan a reducir las molestias de las alergias

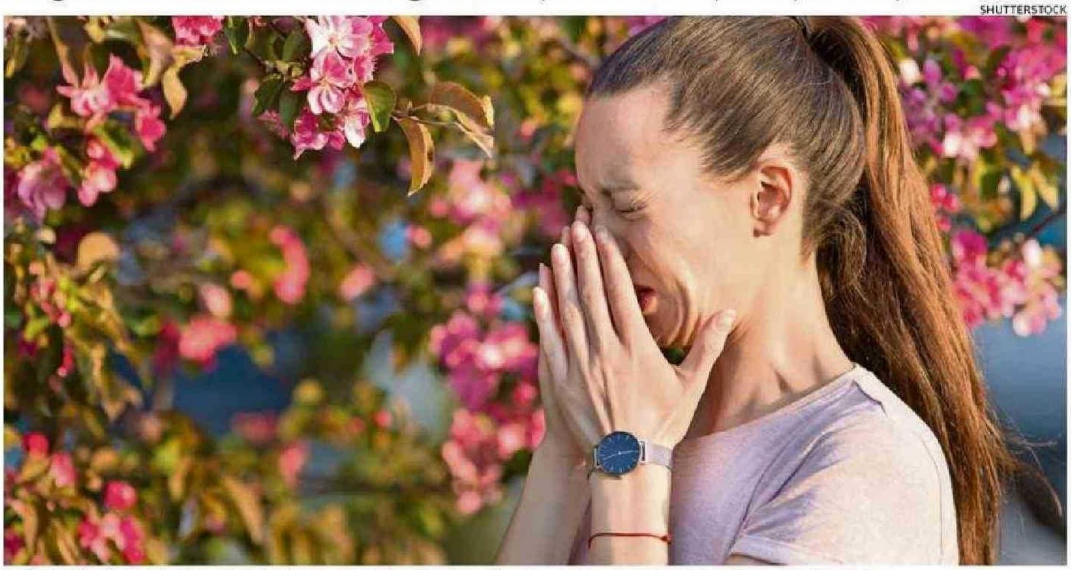
Pág. : 6
Cm2: 435,6
VPE: $ 974.917

Tiraje: 82.574
Lectoría: 251.974
Favorabilidad: No Definida

Estos consejos ayudan a reducir las molestias de las alergias

Comenzó algo más tarde, pero la primavera llegó y muchos sufren síntomas como la congestión nasal, estornudos, lagrimeo. Expertos dicen que se pueden paliar.

SHUTTERSTOCK



La floración de las plantas y frutales traen al ambiente polen y ácaros, que producen estornudos en las personas.

Ignacio Arriagada M.

El 23 de septiembre comenzó oficialmente en el hemisferio la primavera, una de las estaciones más esperadas por muchos debido a las condiciones climáticas más cálidas, aunque para otros significa el inicio de la temporada de alergias, dada la floración de plantas y frutosque traen en el ambiente una mayor cantidad de alérgenos como el polen y los ácaros.

Según la Organización Mundial de Alergia (WAO, por su sigla en inglés), en el mundo hay alrededor de 400 a 600 millones de personas que padecen algún tipo de alergia. En Chile, un 30% de la población padece esta afección, según expertos.

En ese contexto, una limpieza general en casa es, entre otras medidas, imprescindible para que las personas eviten los síntomas principales asociados, como la mucosidad y congestión nasal, estornudos, lagrimeo, picazón en ojos, nariz y garganta, entre otros.

Algunos consejos domésticos que entregan los entendidos en la materia son:

600 MILLONES
de personas en el mundo padecen algún tipo de alergia, según la WAO.

1 Quitar el polvo y limpar todas las superficies y espacios del hogar.

2 Ventilar las casa durante la mañana, ya que es cuando hay menos alergenos circulando, y que sea por un periodo corto.

3 Evitar secar la ropa al aire libre en días de mayor polinización, dado que el polen se introduce en las fibras del vestuario húmedo.

4 Guardar los textiles sobrantes, como por ejemplo, las mantas en el sofá, las alfombras o fundas de cojines, pues podrían almacenar pólen o polvo.

5 Ducharse antes de ir a la cama y lavarse el pelo para evitar llevar alérgenos a la cama.

6 No cortar el pasto ni quitar las malezas ni hacer cualquier tareas de jardinería que levanten alérgenos.

7 Si es posible y se tiene, emplear aire acondicionado en el hogar.

TIPS PARA EL DÍA A DÍA

Las recomendaciones para aliviar las crisis de las alergias cambian cuando la gente circula al aire libre, sea cual sea la forma.

En ese sentido, los expertos sugieren:

1 Utilizar lentes de sol para proteger los ojos.

2 Evitar hacer actividades al aire libre durante la mañana.

3 Portar las pastillas para la alergia que fueron indicadas por un especialista.

4 No rascarse los ojos, ya que se irritarán más.

5 Usar mascarilla para protegerse de los alérgenos.

MOLESTOS SÍNTOMAS

Ahora bien, ¿qué se debe hacer para aliviar los molestos síntomas? Desde la Asociación Industrial de Laboratorios Farmacéuticos (Asilfa), aconsejan realizarse un test cutáneo para saber qué tipo de alergia se padece.

"Muchas personas creen que son alérgicos porque justamente tienen síntomas en las estaciones de primavera y verano, pero pocos se realizan una prueba para saber cuáles alérgenos los afecta y qué tratamiento es el más efectivo para aliviarse", afirma Elmer Torres, químico farmacéutico de la Universidad de Chile y vicepresidente ejecutivo de Asilfa.

Los test cutáneos más comunes son tres: prick test, prueba intradérmica y el test de parche.

Una vez que ya se conoce qué tipo de alergia tiene la persona y cuáles son los síntomas, viene la etapa del tratamiento sugerido por un especialista, que apunta a aliviar los malestares. "Aquí lo más habitual es que se receten antihistamínicos, atomizadores nasales de esteroides o descongestionantes", explica el profesional.

Otra opción es la llamada inmunoterapia, cuya vacuna trata la causa subyacente de la alergia y ofrece una mejora a largo plazo reprogramando el sistema inmunitario para tolerar mejor a la exposición a determinados alérgenos.