

# ALERGIAS DE PRIMAVERA PREVENIR ES CLAVE

La alergia a la primavera o estacional es una reacción de defensa del organismo contra sustancias externas que abundan en época de floración (pólenes) y que penetran en el cuerpo a través del aparato respiratorio. Consultar precozmente con su médico es clave para poder reducir al mínimo sus molestos síntomas.

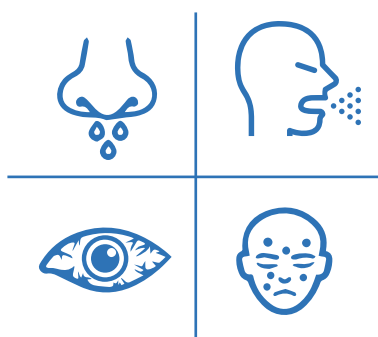
## ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA ALERGIA ESTACIONAL?

La alergia se desencadena cuando el **sistema inmune** (sistema de defensa del cuerpo) confunde sustancias inofensivas como el polen con un organismo que lo ataca y éste reacciona liberando **histamina** e **inmunoglobulina E (IgE)**, provocando molestos síntomas.

Durante la primavera aparece más que nunca el polen en plantas y árboles, y por ende, el malestar en aquellas personas propensas a las alergias.



## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE ALERGIA ESTACIONAL?



- Congestión nasal
- Estornudos
- Irritación en los ojos
- Picazón en distintas partes de la cara
- En algunos casos hay irritación de la piel o dificultad respiratoria

A diferencia del resfrío, la rinitis alérgica no es provocada por un virus.

## ¿CÓMO PUEDO DIFERENCIAR LA ALERGIA DEL RESFRÍO?

La principal diferencia entre ambas es la **duración** de las molestias. Si Ud. sufre síntomas de moqueo o secreción nasal que se prolongan durante más de 7 días es muy probable que se trate de un fenómeno alérgico. Si sus síntomas no ceden, debe consultar con un médico.

**Con un adecuado tratamiento médico y siguiendo al pie de la letra los consejos del Dr. Fernando Espina, Director Médico de Mi Doctor, podrás disfrutar lo mejor de esta primavera junto a tu familia.**

## RECOMENDACIONES PARA PERSONAS PROPENSAS A LAS ALERGIAS:

- Ventilar la casa en horarios de menor polinización, idealmente a medio día, pasando así el amanecer, el atardecer y noche con las ventanas cerradas para que las partículas no ingresen a las viviendas.
- Sacudir y tender fuera de la habitación las prendas de ropa que se usaron en el exterior y lavar el cabello frecuentemente, sobre todo después de hacer actividad al aire libre los días soleados y ventosos para remover el polen lo antes posible.
- Viajar en auto con las ventanas cerradas.
- Usar lentes de sol al salir para evitar la exposición de los ojos.
- Evitar lugares donde se está cortando pasto o desmalezando.
- No colgar la ropa afuera, ya que el polen se puede pegar a las sábanas y toallas.
- Usar mascarillas contra el polen si realizarás actividades al aire libre.
- Evitar alfombras, peluches y otros objetos que acumulen polvo en los dormitorios.
- Lavar la ropa de cama en forma periódica y a alta temperatura.

## TRATAMIENTO DE LAS ALERGIAS ESTACIONALES

- ✓ Lo ideal es consultar a su médico para que planifique un tratamiento **preventivo** personalizado antes que aparezcan los síntomas de la alergia.
- ✓ Los principales tratamientos consisten en el uso de **antihistamínicos** y **corticoides** para aliviar las molestias y la picazón.
- ✓ Consulte precozmente a su médico para que lo oriente en qué hacer para que la alergia no se convierta en un problema mayor. **No se automedique.**



**Dr. Fernando Espina**  
Pediatra Hema-Oncólogo  
Director Médico Mi Doctor