

Las alergias de índole respiratoria, como la rinitis y el asma bronquial, se acentúan especialmente en primavera y pueden tener un fuerte impacto en la calidad de vida.

TOMAR MEDIDAS DE PREVENCIÓN SERÁ CLAVE:

Esta temporada de alergias se proyecta más larga e intensa

Debido a la mayor cantidad de lluvia que cayó este invierno en comparación con años anteriores, se espera que haya más polinización y, con ello, las personas alérgicas podrían verse más afectadas. Aquí, médicos y especialistas entregan recomendaciones para reducir el impacto.



JANINA MARCANO

Este invierno que termina hoy ha sido particularmente generoso en cuanto a precipitaciones para el país. Un ejemplo de ello es que entre junio y agosto de 2022 se registraron 116,4 mm de agua caída en Santiago, versus los 41,4 mm del año pasado, según la Dirección Meteorológica de Chile (DMC).

De hecho, agosto pasado fue el más lluvioso de los últimos cinco años en Santiago, de acuerdo con cifras de la institución.

Y si bien estos números son alentadores en el contexto de la sequía que atraviesa el país, lo cierto es que también tienen un lado B: pueden impulsar que la primavera llegue con una temporada de alergias más severa y extensa, según advierten médicos consultados por "El Mercurio".

"Efectivamente es algo que hemos conversado entre los especialistas, que este año esperamos una temporada polínica bastante severa, producto de las lluvias que hemos tenido en otoño e invierno", dice María Teresa Peralta, inmunóloga de la Red de Salud UC Christus.

"Puede ser que la carga polínica, es decir, el polen que emiten ciertos árboles, pastos o malezas, sea más intensa que otros años, pero también puede pasar que en algunas partes la temporada de polinización se extienda. Y eso se traduce en que los síntomas de alergia

"Quienes tienen pérdida de olfato o gusto, no se asusten, ya que esto puede ocurrir cuando la alergia está activa y no necesariamente significa que presentan covid-19".

Ismael Zabalaga, otorrinolaringólogo de Clínica RedSalud



"Si bien uno no puede evitar 100% la exposición al polen, las medidas de prevención para disminuir el contacto con los ojos y la nariz son muy importantes para evitar síntomas fuertes".

María Teresa Peralta, inmunóloga de la Red de Salud UC Christus.



pueden ser más severos o durar más", añade el especialista.

Coincide Ismael Zabalaga, otorrinolaringólogo de Clínica RedSalud Providencia. "Debido a las mayores precipitaciones de este invierno, habría un aumento de pólenes. Y el crecimiento de más vegetación y mayor cantidad de flores provoca una mayor circulación de alérgenos, escenario que favorece el desarrollo de alergias", explica Zabalaga.

Y agrega: "Estos pólenes y alérgenos quedan circulando en el aire hasta llegar al suelo, lo que afectará especialmente a las personas más alérgicas".

Virus y bacterias

La razón tiene que ver con que el alérgeno, en este caso, polen, produce una reacción de hipersensibilidad en el organismo, según explica Beatriz Artesaga, directora de la Escuela de Técnico Nivel Superior de Enfermería de la Universidad de

Las Américas

Así, la mucosa respiratoria reacciona de manera exagerada ante este elemento externo, inflamándose y provocando hipersecreción nasal, y favoreciendo también la invasión de virus y bacterias que pueden provocar infecciones respiratorias", explica Artesaga.

De allí que la prevención sea lo más importante este año para las personas más alérgicas, coinciden los entrevistados. "Los pacientes que sufren de rinitis alérgica, que ya han ido al médico y que conocen lo que deben tomar, podrían empezar a tomar su antialérgico de forma precoz. Esa es la recomendación", dice Peralta.

"El consejo es estar atentos para cuando vean florecer los primeros ciruelos (fenómeno que ya comenzó), que es como el árbol más vistoso al inicio de la primavera. Ese es el momento de empezar a tomar el antialérgico", agrega.

En esa misma línea, Zabalaga comenta: "Es importante no esperar que ya esté desatada la alergia, porque después puede haber complicaciones como rinitis infecciosas, sinusitis o las rinosinusitis".

No automedicarse

"Sin embargo, los médicos sabemos que hay pacientes sobre los que se sabe de antemano que este año no les será suficiente el antihistamínico que toman normalmente o los que venden sin necesidad de receta", comenta Pablo Raby, inmunólogo de Clínica Las Condes.

Esto, considerando además que el organismo suele hacerse resistente a un tipo de antialérgico, entonces los médicos suelen ir cambiándolos, incluso en escenarios normales, agrega Zabalaga.

"Los pacientes que ven que el antialérgico que suelen consumir no les está funcionando, deben consultar con un médico especialista para que les indique alguna otra opción farmacológica", asegura el doctor Raby.

Pero también existen otras medidas preventivas no farmacológicas que son claves y que están relacionadas con reducir la exposición a los alérgenos (ver recuadro), concuerdan los entrevistados.

Todos son enfáticos en la importancia de evitar la automedicación en caso de ver que el antialérgico tradicional no funciona o en el caso de las personas que están experimentando síntomas por primera vez y desean tomar algún fármaco.

"El mayor peligro de la automedicación es que muchas personas empiezan a tomar, por ejemplo, corticoides sin indicación médica y sin la dosificación adecuada, lo que puede tener consecuencias", dice el doctor Zabalaga.

Entre ellas están la somnolencia, el eventual daño a distintos órganos y empeoramiento de la diabetes y la hipertensión.

La doctora Peralta también alerta sobre la importancia de evitar el uso de descongestionantes nasales sin que hayan sido indicados por un médico. "Estos son básicamente vasoconstrictores, que te generan un alivio sintomático muy rápido, pero tienen un efecto rebote, lo que quiere decir que después empeorarán los síntomas. Además, está establecido que estos productos generan adicción", asegura.

Por otro lado, la inmunóloga recomienda chequear el sitio web www.polenes.cl, donde se pueden monitorear los niveles de polen en Santiago. Así, es posible anticiparse a las consecuencias tomando medidas preventivas.

Para reducir la exposición a los alérgenos

Estas son algunas de las medidas preventivas no farmacológicas que recomiendan los entrevistados para reducir los síntomas de alergia:

- ▶ Evitar caminar al aire libre en los horarios de mayor liberación de polen, entre las 5:00 y 10:00 horas y entre las 19:00 y 22:00, o de mayor viento.
- ▶ Utilizar anteojos de sol y mascarilla en caso de salir al aire libre, lugares soleados, con tierra y áreas verdes.
- ▶ Evitar el contacto directo con el pasto o la tierra.
- ▶ Evitar la presencia de peluches, alfombras y otros elementos que acumulan polvo y/o ácaros.
- ▶ Realizar aseo de las superficies con paño húmedo, sin utilizar plumeros o elementos que levantan polvo.
- ▶ Propiciar la ventilación de los hogares y recintos cerrados en los horarios de menor polinización.
- ▶ Si se utilizan aerosoles desinfectantes para el aseo del hogar, se deben aplicar idealmente cuando se ventila la casa y cautelando que las personas alérgicas no estén presentes para evitar que el producto irrite la vía respiratoria.
- ▶ Evitar secar la ropa al aire libre, para lo cual se recomienda usar tendedores al interior de la casa o la secadora.
- ▶ Las personas que son alérgicas al pelo de los animales no deben tener contacto directo con mascotas.

Inmunizaciones más modernas facilitan el tratamiento de menores y adultos

Los médicos entrevistados recomiendan a todas las personas que sufren síntomas de alergia de forma constante consultar con un especialista, con la finalidad de encontrar el tratamiento más adecuado. Masumi Grau, inmunóloga de la Clínica Ateama explica: "Hay pacientes que piensan que tienen rinitis alérgica y resulta que presentan otra cosa, entonces lo primero es entender bien cuáles son los alérgenos que los afectan y tener un buen diagnóstico, porque esto es muy tratable". La especialista comenta que en los últimos años la ciencia ha avanzado en modernizar los sistemas de inmunización para alergias,

tanto en niños como en adultos. "Si bien las vacunas para las alergias se usan en Chile hace más de 20 años, en el tiempo se han modernizado, mejorando su efectividad, con extractos más purificados y productos cada vez más personalizados según el paciente", dice Grau. Y añade: "Muchos pacientes no conocen este sistema, pero tenemos inmunización de muy buena calidad en Chile". Actualmente en el país se utiliza la inmunización para las alergias con vacunas sublinguales y también por medio de inyecciones, según lo que el médico considere más adecuado en cada caso.