

ALERGIA AL POLEN: CÓMO AFRONTAR UNA PRIMAVERA MÁS INTENSA

LA ALERGIA PRIMAVERAL ESTÁ MÁS FUERTE QUE NUNCA. APRENDE A DIFERENCIARLA DE UN RESFRIADO Y CÓMO PREVENIRLA

Si tienes los ojos llorosos, estornudos y un picor insoportable de nariz, debes saber que la alergia estacional ya está aquí y con síntomas más intensos. Puedes minimizar los síntomas y seguir disfrutando de la temporada sin contratiempos.

¿Por qué esta primavera es peor para los alérgicos?

Las alergias están comenzando antes y además de manera más intensa y duradera, **la polinización ha empezado antes** de lo habitual.

Los **cuatro grandes culpables** detrás de este caos primaveral se encuentran:

- **Temperaturas altas y presencia del sol.** Las plantas empiezan a soltar polen antes y, hay una mayor concentración de este alérgeno en el aire.
- **Lluvias irregulares.** Es cierto que la lluvia ayuda a limpiar el aire de polen, hace que la vegetación crezca y que la polinización se multiplique.
- **Exceso de contaminación.** Otro de los factores que están aumentando las alergias es la mayor polución en el ambiente.
- **Cambio climático.** El efecto invernadero, las altas temperaturas y los fenómenos meteorológicos pueden provocar una mayor concentración de polen y una época de polinización más prolongada.

Así que no es de extrañar que hayas notado algunos efectos a causa del polen.

PÓLENES EN EL AIRE: LO QUE VIENE

La alergia primaveral está aquí y va a suponer un desafío para los alérgicos, es posible que noten los síntomas de manera más intensa y durante más tiempo.



Uno de los pólenes que ha comenzado a causar problemas es el de las **gramíneas**. Este año sus efectos, como asma, rinitis y conjuntivitis, están afectando antes, debido al otoño seco y el invierno con días más cálidos.

Los pólenes de árboles como **pino, fresno y ciprés** llevan semanas en el aire, también son responsables de causar reacciones alérgicas antes de lo normal.

El tiempo inestable puede aumentar la floración del polen de olivo, de las gramíneas. Insistir en la gravedad de la reacción al polen de olivo, ya que puede llegar a ser causa de fallecimiento en personas con alergia grave.

TRUCOS PARA SOBREVIVIR A LA TEMPORADA DE ALERGIA AL POLEN

No podemos eliminar el polen del aire, sí podemos **reducir su impacto en nuestra vida**. Una buena prevención, con tratamiento médico, inmunoterapia y mascarilla, es la mejor herramienta para pasar una buena primavera.

Sigue otras recomendaciones:

- **Evita parques y zonas verdes en los días de mayor polinización.**
- **Usa gafas de sol.** Protegen tus ojos del polen y de la exposición solar.
- **Mantén las ventanas cerradas en casa y en el coche.**
- **Mascarilla en los días críticos.**
- **Inicia el tratamiento con antihistamínicos antes de que la alergia te afecte.**

SÍNTOMAS COMUNES DE LA ALERGIA PRIMAVERAL

Si tu nariz se bloquea, la mucosidad es espesa y dura varios días, probablemente sea un resfriado. Si los síntomas aparecen y desaparecen sin previo aviso, lo más seguro es que el polen sea el culpable.

Otras **claves para detectar una alergia primaveral** son:

- **Rinitis alérgica.** Estornudos, picor de nariz y mocos líquidos y claros.
- **Conjuntivitis alérgica.** Ojos rojos, lagrimeo y picor.
- **Asma alérgica.** Problemas respiratorios, opresión en el pecho y tos seca.

TRATAMIENTOS PARA LA ALERGIA AL POLEN, ¿QUÉ OPCIONES HAY?

Alergología para diagnosticar el polen o pólenes causantes de las reacciones alérgicas mediante las pruebas específicas.

Los **antihistamínicos** suelen ser uno de los tratamientos de primera línea para controlar los síntomas de alergia.

A esto hay que sumar el uso de **colirios** para aliviar los síntomas oculares, los **inhaladores** en caso de asma, o los **espráis nasales** para mejorar la rinitis.

No conviene olvidar los diferentes **tipos de inmunoterapia, un tratamiento personalizado** que permite disminuir la sensibilidad a ciertos pólenes.

No olvides que, si sufres alergias cada primavera, **la mejor estrategia es la prevención** y, en caso de que detectes un empeoramiento de los síntomas, no dudes en consultarlo con los especialistas. Seguir las recomendaciones y los tratamientos te ayudarán a disfrutar de una primavera sin complicaciones.



Fdo.: Ángel Luis GIMÉNEZ BRAVO
Director Complejo Educativo CESF