



ASOCIACIÓN DE TRABAJADORES DE LA
SANIDAD
A R G E N T I N A
F I L I A L C Ó R D O B A

Una primavera de alergias

La llegada de la primavera no sólo trae color y alegría, también significa para muchos la aparición de alergias respiratorias que se desencadenan por la presencia de pólenes de árboles y gramíneas en la atmósfera.

Entre los alérgicos, sus síntomas suelen ser muy molestos: se inflaman los ojos, hay un constante lagrimeo, abundan los estornudos, la obstrucción nasal, la secreción acuosa por la nariz e incluso puede provocar crisis de asma.

Según la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica (AAAeIC), cerca de 3 de cada 10 personas sufren de alergia o atopía, una condición genética por la cual el sistema inmune reacciona de manera desproporcionada ante la exposición a alérgenos, elementos “extraños” con los que estamos en permanente contacto en primavera.

El principal atenuante para la alergia sigue siendo evitar la exposición a los granos de polen para lograr así un mejor control de los síntomas, a saber:

- **No salir a la calle en las horas de mayor concentración de polen en el ambiente**, o sea, durante las primeras horas de la mañana y las últimas de la tarde.
- **Evitar que el polen del exterior ingrese en la casa**
- **Elegir el antihistamínico correcto**, este fármaco alivia en su conjunto los síntomas de la alergia

Entonces, ¿cómo podemos prevenir los síntomas de alergias en primavera?

- Mantené cerradas las ventanas y puertas de la vivienda durante el máximo tiempo posible.

- Renová el aire ventilando la casa 5 ó 10 minutos tras la caída del sol, cuando la polinización es menor.
- Si vas a viajar en auto, procurá hacerlo con las ventanas cerradas y colocá un filtro para pólenes en el aire acondicionado.
- Evitá, en lo posible, salidas al campo y parques, jardines o zonas de abundante vegetación. Evitá especialmente el contacto con el césped.
- Intentá no realizar actividades al aire libre durante las primeras horas del día y últimas horas de la tarde, que es cuando los niveles de polen suelen ser mayores.
- Utilizá anteojos de sol para proteger los ojos.
- Para evitar los ácaros del polvo, usá la aspiradora en vez de la escoba para barrer, e intentá prescindir de alfombras y cortinas, que acumulan polvo.
- Consultá con tu médico. Es importante acudir a un especialista para detectar tipos de alergia y épocas del año de mayor incidencia.

Siguiendo estos consejos, disfrutá de la primavera con la alegría y diversión que esta estación del años nos propone.