



Creando bienEstar



Alergias: aires de primavera

Dr. Javier Ruiz Hornillos
Médico especialista en Alergología del
Hospital Infanta Elena de Valdemoro



La primavera significa, en muchos casos, el comienzo de la temporada de estornudos, picazón, lagrimeo, congestión, tos, comezón, fatiga... por enumerar solo los síntomas más comunes de una reacción alérgica. Pese a lo común de los síntomas - y tal vez por eso mismo - en muchos casos las alergias pasan inadvertidas y no son diagnosticadas como tal.

El polen, responsable de las alergias de primavera.

Uno de los responsables de estas enfermedades es el polen de las plantas, que al ser inhalado por el organismo provoca un rechazo exagerado, con síntomas de irritación, congestión e inflamación. Las tres principales afecciones que se acentúan con la aparición del polen primaveral, son la rinitis alérgica (que afecta sobre todo a las fosas nasales y la garganta), la conjuntivitis alérgica (que produce irritación en los ojos) y el asma alérgica (que ataca a los bronquios y dificulta la respiración). Es frecuente que algunas personas padezcan los tres tipos de alergia al mismo tiempo, con la consecuente merma de su calidad de vida.

Los síntomas producidos por alergia al polen, se presentan todos los años (en mayor o menor grado) durante la época de polinización. En la Comunidad de Madrid los meses de mayo y junio son los de mayor incidencia, siendo los pólenes que más afectan a los pacientes el de gramíneas y sobre todo en la zona de Pinto y Valdemoro el del olivo. Pero los síntomas también pueden aparecer desde finales de enero y extenderse hasta octubre, si los tipos de polen implicados son otros (arizónicas, plátano de sombra, arbustos...).

El clima puede influir en los síntomas de la polinosis. Los síntomas alérgicos a menudo son mínimos en los días de lluvia, así como en días nublados o sin viento, porque el polen no se desplaza en estas condiciones. El tiempo cálido, seco y con viento indica mayor distribución del polen y, en consecuencia, de mayores síntomas alérgicos.

Las enfermedades alérgicas se pueden controlar

Las enfermedades alérgicas se pueden controlar, y sus síntomas se pueden prevenir o minimizar. Es imprescindible que aprendamos a conocer los desencadenantes de las alergias y

entender cómo tratarlas, lo que puede marcar la diferencia entre una enfermedad debilitante crónica y un estilo de vida productivo y sano. Para esto es importante no automedicarse sino seguir el consejo de los médicos y realizar el tratamiento recomendado por ellos. En última instancia se debería hacer las pruebas de alergia, aunque la primavera no es la mejor época ya que mucha de las medicinas pueden alterar el resultado de las pruebas. Por otra parte, la inmunoterapia es el único tratamiento etiológico que puede modificar la evolución natural de la enfermedad alérgica -rinoconjuntivitis y asma bronquial- por sensibilización a los pólenes y otros alérgenos, pero presenta unas indicaciones concretas y requiere un estrecho seguimiento médico.

¿Sabías que...?

Las enfermedades alérgicas respiratorias prácticamente se han triplicado en un periodo menor a una generación.

En nuestro país, entre el 15% y el 20% de la población sufre alguna alergia al polen, un porcentaje que se eleva al 30% entre los niños y adolescentes.

La polinosis es más frecuente en el medio urbano que en el rural, esto se atribuye a la potenciación que se produce en los alérgenos de los pólenes como consecuencia de la contaminación en las ciudades, sobre todo de las partículas diesel.

Generalmente, las enfermedades alérgicas son más comunes en los niños, sin embargo, un primer episodio puede suceder a cualquier edad, o ocurrir después de muchos años de remisión.

El polen de plantas con flores de colores vivos, como las rosas, generalmente no desencadena alergia. Por otro lado, muchos árboles, y hierbas de poca altura como las de las praderas o el césped de los parques son los que desencadenan más síntomas de alergia.

Una sola planta puede producir miles de granos de polen que, en la planta, tiene un aspecto de polvo amarillento pero que, al dispersarse en el aire, no se ve y no tiene nada que ver con esas partículas blancas que sueltan los árboles como los chopos en primavera.

La mayor producción de polen tiene lugar entre las cinco y las diez de la mañana, y de 7 a las 10 de la noche, por lo que es mejor evitar las salidas al aire libre en esos horarios.

La concentración de pólenes suele estar marcada por la cantidad de lluvia de los meses de otoño, y este año las lluvias han sido escasas. Por ello, si sigue lloviendo poco, puede que este año los alérgicos al polen vivan una primavera leve o moderada.

La Sociedad de Madrid Castilla La Mancha de Alergología organiza todos los años campamentos de verano para niños con asma y alergia.