

## **Alergias estacionales**

### ***¿Qué son las alergias estacionales?***

*Las alergias estacionales, también llamada "fiebre del heno", son un grupo de afecciones que pueden causar síntomas como estornudos, sensación de nariz tapada o secreción nasal. Habitualmente estos síntomas ocurren sólo en ciertas épocas del año. La mayoría de las alergias estacionales son causadas por:*

- *El polen de árboles, pastos, malezas.*
- *Las esporas del moho, que crecen cuando el clima es húmedo*

*Aunque normalmente, la gente al respirar ante la presencia de estas sustancias no sufre ningún problema, cuando una persona tiene alergia estacional, su sistema inmunológico actúa como si la sustancia fuera nociva para su cuerpo. Esto causa los síntomas habituales que presentan los pacientes.*

*Habitualmente muchos pacientes tienen síntomas manifiestos desde sus primeros años de vida, siendo niños o adultos jóvenes. Las alergias estacionales son de por vida, aunque los síntomas pueden mejorar o empeorar con el tiempo. También pueden presentarse varios casos dentro de la misma familia.*

*En los casos más severos algunos pacientes presentan síntomas de alergia estacional y duran habitualmente todo el año. Los síntomas suelen ser desencadenados por:*

- *Los insectos, como los ácaros del polvo y cucarachas*
- *Los animales, como gatos y perros*
- *Las esporas del moho*

### ***¿Cuáles son los síntomas de las alergias estacionales?***

- *Congestión nasal, secreción nasal, estornudos*
- *Picazón en los ojos u ojos rojos*
- *Dolor de garganta o picazón de la garganta o los oídos*
- *Dificultad para dormir, que puede conducir a la sensación de cansancio durante el día posterior*

### ***¿Existe una prueba para las alergias estacionales?***

*Sí. El médico preguntará sobre sus síntomas y hará un examen. También podrá realizar otras pruebas, una sobre la piel. Esta prueba cutánea puede ayudar a descubrir a lo que se es alérgico. En ésta prueba, el médico colocará una gota de la sustancia a la que podría ser alérgico en la piel del paciente. Luego, verá la piel para ver si presenta algún síntoma compatible con el cuadro alérgico.*

### ***¿Cómo se tratan las alergias estacionales?***

*Las personas con alergias estacionales pueden utilizar uno o más de los siguientes tratamientos para ayudar a reducir sus síntomas:*

- *Enjuagues nasales: enjuagar la nariz con agua salina limpia el interior de la nariz y se deshace de polen en la nariz. Hay distintos dispositivos para utilizar ésta técnica aunque habitualmente resulta molesto.*
- *Aerosoles nasales con esteroides: los médicos a menudo recetan estos spray en primer lugar. Aunque la mejoría puede tardar algunos días en presentarse, son una muy buena opción por la practicidad y su efectividad. Además los corticoides nasales no provocan los síntomas habitualmente asociados a la ingesta por vía oral (aumento de peso, infecciones, diabetes, hipertensión arterial, etc.)*
- *Antihistamínicos: estos medicamentos ayudan a detener la picazón, los estornudos, la secreción nasal y el resto de los síntomas. Algunos antihistamínicos pueden hacer que la gente se sienta cansada.*
- *Descongestivos: estos medicamentos, de amplia utilización, pueden reducir los síntomas de congestión nasal. Las personas con ciertos problemas de salud, como hipertensión arterial, no deben tomar descongestivos. Además, las personas no deben usar descongestivos nasales en aerosol durante más de 3 días seguidos.*
- *Vacunas antialérgicas: algunas personas con alergias estacionales pueden optar por recibir vacunas para alergias. Por lo general, las vacunas para las alergias se aplican una vez por semana. Muchas personas encuentran que este tratamiento reduce los síntomas, pero puede tomar meses para que funcione.*

*Es importante que hable con el médico sobre las ventajas y desventajas de los diferentes tratamientos. El tratamiento adecuado dependerá mucho de los síntomas y otros problemas de salud.*

### ***¿Pueden prevenirse los síntomas de las alergias estacionales?***

*Sí. Si el paciente tiene síntomas al mismo tiempo, todos los años (por ej. en primavera), debe hablar con el médico ya que éstos pueden prevenir los síntomas comenzando con medicamento una o dos semanas antes de la época del año en que se presentan los síntomas.*

*También puede ayudar a prevenir la aparición de los síntomas evitar las cosas que el paciente conoce que desencadenan la alergia. Por ejemplo, las personas que son alérgicas al polen pueden:*

- *Quedarse en casa durante la época del año cuando tienen síntomas*
- *Mantenga cerradas las ventanas de su casa*
- *Tomar una ducha antes de acostarse para lavar el polen del pelo y la piel.*