



Sobrevivir a las Alergias Estacionales

Las alergias estacionales, también conocidas como la fiebre del heno o rinitis alérgica, afectan a más de 35 millones de personas en todo el país. La temporada de alergias generalmente dura de febrero o marzo hasta octubre dependiendo de donde usted viva. Los brotes de alergia usualmente ocurren cuando los árboles, las plantas que florecen y las hierbas liberan el polen. Las esporas de moho en el aire también pueden producir síntomas de alergias.

El polen y el moho

El polen son granos ovalados de tipo polvorosos y de tamaño diminutos que ayudan a las plantas que florecen a que se reproduzcan. Algunas personas dicen que son alérgicos a las rosas u otras flores, pero estos tipos de plantas usualmente no desencadenan la fiebre del heno. En su lugar, las partículas de polen de los árboles y hierbas son usualmente la fuente de los brotes de alergia ya que el polen, al ser ligero y seco es fácilmente transportado por el viento.

Durante el final del verano y a principios del otoño, es la ambrosia la causa más común de la fiebre del heno. Las esporas de moho flotan en el viento como el polen. Las esporas de moho del exterior son liberadas frecuentemente después del momento en que la primavera comienza a calentarse, haciendo un máximo en el mes de julio en los estados más calidos y en octubre en los estados fríos. El moho crece en el suelo, la vegetación y la madera en putrefacción, sólo por mencionar algunos lugares.

Signos y síntomas

Los síntomas incluyen el estornudo, la tujición, el gotereo nasa, el gotereo postnasal, la tos y ojos llorosos, así como picazón en los ojos, oídos, nariz y garganta.

Una persona con alergia pudiera también tener "brillos alérgicos", esto es círculos oscuros debajo de los ojos debido al aumento del flujo sanguíneo cerca de los senos maxilares. En los niños, debemos vigilar cuando se frota la nariz hacia arriba y que se conoce como un "saludo alérgico".

Los alérgenos en el aire también pueden desencadenar síntomas respiratorios de asma, como es la dificultad al respirar.

¿Fiebre del heno o catarro común?

Hay algunas maneras de diferenciar la fiebre del heno del catarro común.

La mayoría de los catarros desaparecen entre los 7 y 10 días, mientras los síntomas alérgicos pueden durar semanas o meses. Si usted se siente con fiebre y con dolores en el cuerpo, probablemente tenga catarro. La fiebre del heno usualmente produce una secreción nasal acuosa y clara; un catarro produce una secreción espesa amarillenta o verdosa.

Si sus síntomas catarrales no desaparecen, vea a su proveedor de salud. Los alergistas, médicos especializados en enfermedades alérgicas, pueden realizar pruebas de piel o de sangre para identificar cualquier tipo de alergia que usted pueda tener.

Pistas que ayudan

Chequee los conteos de polen y mohos. El Buró Nacional de Alergia (NAB por sus siglas en Inglés) recoge los conteos de polen y moho de estaciones certificadas en todos los Estados Unidos y hace reportes tres

veces por semana. Los reportes del tiempo locales y nacionales generalmente llevan esas actualizaciones. También hay información disponible sobre el polen y el moho en la página web de la NAB de la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología, en www.aaaai.org.

Observe el tiempo. Los días lluviosos, nublados o sin viento implican menor distribución de polen y esporas de moho. El tiempo caluroso, con vientos, y secos diseminan más el polen y las esporas de moho y pueden hacer que sus síntomas alérgicos empeoren.

Cierre puertas y ventanas por la noche. Esto evita que el polen entre a su casa mientras duerme. Los expertos también sugieren que mantenga las ventanas de su automóvil cerradas durante el viaje.

Limite el tiempo en el exterior. En las horas tempranas de la mañana, especialmente entre las 5 a.m. y las 10 a.m., es cuando el conteo de polen está normalmente alto. Evite estar en el exterior con un tiempo seco y con viento siempre que pueda.

Limite o evite el trabajo de jardinería y en el patio. Estas actividades pueden liberar polen o esporas de moho. Pero si va a trabajar en exteriores, use espejuelos para el sol para proteger sus ojos y una máscara facial diseñada para impedir que el polen entre por su nariz y boca.

Tipos de tratamiento

Los antihistamínicos alivian los estornudos, así como la picazón en la nariz y los ojos y reducen la inflamación y el goteo nasal. Sin embargo, algunas de estas medicinas tienen efectos secundarios que incluyen adormecimiento y pérdida del sentido de alerta y coordinación.

Los esteroides tópicos nasales (medicinas anti-inflamatorias que detiene la reacción alérgica) algunas veces se usan con los antihistamínicos para el tratamiento de alergias de moderadas a severas. Los esteroides tópicos nasales pueden tener efectos secundarios pero generalmente son seguros cuando se utilizan en las dosis recomendadas.

Los descongestionantes ayudan a drenar los conductos nasales. Las gotas nasales y sprays, tanto los que requieren prescripción médica como los que usted puede comprar sin recetas no deben ser usados por más de unos pocos días. Si hay un sobreuso, estos medicamentos pueden provocar más congestión e inflamación de los conductos nasales.

El spray nasal de sodio cromolín ayuda a prevenir que comience la rinitis alérgica. Este medicamento tiene pocos efectos secundarios y puede ayudar que algunas personas controlen las alergias.

Hay una serie de vacunas de alergia, llamada inmunoterapia, que puede ayudar a reducir los síntomas a largo plazo. Usted recibe inyecciones subcutáneas de alérgenos a los cuales es sensible a niveles que van aumentando.

Si su proveedor de la salud le ha recetado un medicamento, tómelo de acuerdo a las instrucciones y en la dosis recomendada. También, asegúrese de consultar a su proveedor de salud si tiene preguntas sobre el tipo de tratamiento de alergia que es mejor para usted.

— *Compilado por Karin Lillis, editora regional de ADVANCE.*



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.