

# Plantas de ambrosía repletas de polen

Este artículo ha sido reseñado por Thanai Pongdee, MD, FAAAAI



La diversión del verano puede convertirse en la desgracia del otoño para los millones de personas que padecen de rinitis alérgica estacional (fiebre de heno). Los estornudos, taponamientos o secreciones nasales, picazón en los ojos, nariz y garganta (o el empeoramiento de los síntomas del asma) son habituales en quienes padecen de fiebre de heno no diagnosticada o tratada de manera deficiente.

El principal culpable de las alergias otoñales es el polen de ambrosía. Las plantas de ambrosía solo viven una temporada, pero su poder es enorme. Una sola planta puede producir hasta mil millones de granos de polen. Estos granos son muy livianos y flotan en el aire con facilidad.

Los síntomas de alergia otoñal solían comenzar a mediados de agosto y duraban hasta fines de septiembre. Sin embargo, en muchas zonas del país estos síntomas ahora empiezan a comienzos de agosto y se extienden hasta fines de octubre. Algunos estudios sugieren que las mayores temperaturas y los niveles más elevados de dióxido de carbono contribuyen a que las plantas que producen alérgenos tengan mayor tiempo de crecimiento.

Las alergias se producen cuando el sistema inmunológico trata al alérgeno, en este caso la ambrosía, como a un invasor externo. Esto hace que comience una reacción química que produce y envía histamina por todo el torrente sanguíneo. Estos químicos producen el desarrollo de los síntomas de alergia.

## En resumen

Si bien a menudo se la asocia con la fiebre de heno, la ambrosía también puede causar afecciones cutáneas como dermatitis alérgica de contacto (ronchas).

## Control de los síntomas

Un diagnóstico apropiado es el primer paso en el control de los síntomas. El alergista/inmunólogo hará un examen físico, le pedirá sus antecedentes médicos y realizará evaluaciones de alergia para determinar, con exactitud, a qué es y a qué no es alérgico.

Si bien no existe la cura, la alergia a la ambrosía se puede tratar para mejorar la calidad de vida.

El mejor control es evitar al contacto con el polen. Ello puede ser difícil, pero hay recursos disponibles. El National Allergy Bureau™ (NAB) (<http://www.aaaai.org/global/nab-pollen-counts.aspx>) monitorea los niveles de polen regionalmente para que usted pueda saber cuándo debe evitar permanecer mucho tiempo al aire libre.

Converse con su médico sobre los medicamentos que pueden aliviar sus síntomas temporalmente.

El alergista/inmunólogo quizás también le recomiende un tratamiento de inmunoterapia (vacunas contra la alergia). Este tratamiento prolongado puede reducir, de manera significativa, la frecuencia y gravedad de los síntomas causados por la rinitis alérgica.

## ¿LO SABÍA?...

- Se culpa por el polen a la ambrosía "goldenrod" (solidago) de tallos largos, pero la principal causa de los síntomas de alergia es la ambrosía de hojas dentadas que se desarrolla a nivel del pasto.
- La ambrosía se puede encontrar en casi todos los estados de EE. UU. y también en Canadá.
- Un diagnóstico preciso es el punto de partida para hacer frente a las alergias.



Su fuente para más información o para encontrar un alergista/inmunólogo.