

# Alergias de primavera

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



La primavera está en el aire, como también están en el aire miles de millones de diminutos pólenes que desencadenan síntomas de alergia en millones de personas.

Esta afección se llama "rinitis alérgica estacional", a menudo conocida como "fiebre de heno".

La fiebre de heno puede afectar su calidad de vida. Puede producir infecciones en los senos, perturbar su sueño y afectar su capacidad de aprendizaje o su productividad laboral.

## Algunos síntomas son:

- Picazón en la nariz, techo de la boca, garganta, ojos
- Estornudos
- Nariz tapada (congestión)
- Secreción nasal
- Ojos llorosos
- Círculos oscuros alrededor de los ojos

## ¿LO SABÍA?

- La fiebre de heno no puede diagnosticarse solamente con los antecedentes médicos. El alergista/inmunólogo puede, mediante pruebas simples, diagnosticar sus alergias y determinar los desencadenantes específicos que las causan.
- Si usted tiene fiebre de heno, controle los niveles de polen en su zona suscribiéndose a las notificaciones por correo electrónico del National Allergy Bureau.
- Se ha comprobado que las vacunas contra la alergia (inmunoterapia) ofrecen alivio prolongado a la rinitis alérgica.

**Según el lugar donde viva, generalmente hay tres temporadas de polen. Las fechas de inicio y finalización de estas temporadas, así como las plantas específicas, varían según el clima.**

- Los árboles generalmente polinizan en primavera. El abedul, cedro, álamo y pino son los principales desencadenantes de alergia.
- El pasto libera su polen en verano. Los pastos Timothy, Johnson y Rye son ejemplos de alérgenos de este grupo.
- Las hierbas provocan fiebre de heno en otoño. La ambrosía es el principal agresor dado que puede crecer casi en cualquier clima.

**El mejor modo de reducir los síntomas es evitar los desencadenantes de la alergia:**

- Limite las actividades al aire libre los días en los que hay niveles elevados de polen.
- Mantenga las ventanas cerradas (en la casa o en el auto) para que no entre el polen.
- Dese una ducha luego de entrar en su casa. Si no lo hace, el polen que se hubiera pegado a su cabello podría molestarlo de noche.

## En resumen

Los síntomas de fiebre de heno generalmente finalizan tan pronto como finaliza la exposición a los alérgenos.



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