

# Cómo sacar el máximo de provecho a su consulta sobre alergia primaveral

Este artículo ha sido reseñado por Stuart A. Friedman, MD, FAAAAI



La época de primavera es la más atareada del año para el consultorio de su alergólogo ya que los pacientes comienzan a experimentar los primeros síntomas de alergias estacionales o 'fiebre de heno'.

Según la Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI, su sigla en inglés), aproximadamente 35 millones de estadounidenses sufren de alergia al polen y al moho. Algunos de los síntomas son: estor-

nudos, nariz tapada o con secreciones nasales, y ojos llorosos o con picazón.

Si tiene planeado visitar un alergólogo/inmunólogo en esta primavera, asegúrese de sacar el máximo provecho a su visita escribiendo, anticipadamente, sus preguntas y los temas que lo preocupan. Informe a su alergólogo si:

- **Tiene nuevos síntomas** o si los síntomas han empeorado en comparación con años anteriores. Asegúrese de mencionar si experimenta tos, dificultades para respirar o pérdida del sueño, ya que estos pueden ser signos de asma.
- **Ha faltado a clases o al trabajo** debido a síntomas de alergia o asma. Es muy importante que informe sobre toda hospitalización o visita a una sala de guardia. Su alergólogo puede ayudarlo a controlar mejor sus alergias y su asma.
- **Está tomando medicamentos**, incluso si son medicamentos de venta libre. Esto también incluye a los suplementos herbales. Esta información ayudará a su alergólogo/inmunólogo a indicar un tratamiento seguro.

Quizás también quiera hacer estas preguntas:

- **¿Estoy haciendo el mejor tratamiento?** Con un tratamiento adecuado, la mayoría de las alergias y el asma se pueden manejar para que no interfieran con la vida.
- **¿Qué puedo hacer para evitar los síntomas de alergia?** Es probable que haya cambios simples que se pueden hacer para prevenir las reacciones.
- **¿Qué otras opciones de tratamiento existen?** Entre otras, vacunas contra la alergia, medicamentos menos costosos o remedios caseros.

Visite el sitio web de la AAAAI, [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org), si desea información sobre cómo prevenir los síntomas de alergia estacional, para obtener más información sobre medicamentos contra la alergia, controlar las concentraciones de polen en su área o para localizar un alergólogo cercano.

## ¿LO SABÍA?

- Cada año, más de 12 millones de visitas al médico son el resultado de la rinitis alérgica. Los síntomas de alergias estacionales se encuentran entre las principales razones por las que las personas faltan a clase o al trabajo.
- Los alergólogos son los médicos más adecuados para diagnosticar y tratar alergias y asma. Encuentre un alergólogo en su zona en [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org).
- Las vacunas contra la alergia pueden reducir los síntomas hasta en un 85% de los pacientes con alergias estacionales. Pregunte a su alergólogo si funcionarán en su caso.



American Academy of  
Allergy Asthma  
& Immunology  
[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

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

## En resumen

En casi todo el país, los árboles son las primeras plantas en polinizar; ello ocurre no bien comienza la primavera. El polen de pasto se encuentra en los primeros meses de verano, y el polen de hierba (por ejemplo, la ambrosía) llega a fines del verano y en otoño. Quienes padecen de alergia encuentran el alivio en los meses de invierno porque los niveles de polen son extremadamente bajos. Eso no ocurre en Texas, donde los cedros –altísimamente alérgenos– tienen su pico máximo en enero.