

# El cambio climático y las alergias de exterior

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



Si usted cree que su alergia de exterior está empeorando, puede ser que esté en lo cierto. Puede que el calentamiento global sea el culpable.

Y esa no es una buena noticia para los millones de personas del planeta que padecen de rinitis alérgica estacional (fiebre de heno) y asma alérgica.

Estudios recientes sugieren que el aumento en las temperaturas y en los niveles de dióxido de carbono está dando como resultado un inicio anticipado de la primavera. Es decir que la polinización comienza antes. El polen de árbol es el desencadenante más frecuente de la fiebre de heno de primavera. Las alergias otoñales, principalmente causadas por la ambrosía, también están empeorando porque la ambrosía crece con más rapidez y produce más polen por planta.

## En resumen

El National Allergy Bureau™ (NAB) brinda los datos más exactos y confiables sobre niveles reales de polen y moho desde más de 80 centros de control. Además de ofrecer notificaciones gratuitas por correo electrónico sobre los niveles locales, esta información también se utiliza en investigaciones con el fin de ayudar en el diagnóstico, tratamiento y control de las enfermedades alérgicas.

El calentamiento global es una mala noticia especialmente para los asmáticos cuyos ataques son desencadenados por alérgenos o por la contaminación del ozono.

Existen determinados pasos que usted puede dar para evitar los alérgenos de exterior que desencadenan sus síntomas.

- Mantenga cerradas las ventanas de su hogar todo lo posible para evitar que entre el polen en su hogar.
- Cuando viaje, mantenga las ventanas de su auto cerradas.
- El mejor momento del día para estar al aire libre es cuando los niveles de polen están más bajos. Por lo general, eso ocurre los días lluviosos, nublados y sin viento.
- Cuando haga tareas de jardinería, evite tocarse los ojos y el rostro.
- Dese una ducha luego de estar al aire libre, ya que el polen puede acumularse en su cabello y sobre su piel.
- Esté atento a los niveles de polen. Inscríbase para recibir notificaciones gratuitas por correo electrónico visitando el National Allergy Bureau™ (NAB) (<http://www.aaaai.org/global/nab-pollen-counts.aspx>).

## ¿LO SABÍA?...

- El polen está compuesto por células reproductoras muy pequeñas que se encuentran en árboles, hierbas, plantas y pastos.
- La mayoría de los árboles libera polen a comienzos de la primavera. Los pastos liberan polen a finales de primavera y comienzos de verano. La ambrosía libera polen a fines del verano y comienzos del otoño.
- Mientras que el ciclo de vida del polen puede ser inferior a dos horas, su capacidad para producir una reacción alérgica continúa indefinidamente.



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

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