

# Llega la temporada estival con las típicas enfermedades que afectan a los alérgicos

## ► Factores de riesgo y recomendaciones para los grupos más sensibles

www.abc.com.ar/temas/medico.com

La elevada concentración de granos de polen en el aire, las picaduras de los insectos que reaparecen con el calor y la alta exposición al sol son algunos de los agentes alérgicos que toman protagonismo en el verano entre un grupo sensible de población.

Con la llegada del verano reaparecen los alérgicos típicos de la temporada con sus enfermedades características. Ante esta realidad, un informe de la Estación Aerobiológica Buenos Aires, Comité de Estudios: Impacto Medio Ambiental sobre las Enfermedades Alérgicas, puso de relieve una serie de recomendaciones para el grupo de personas sensibles.

Entre los agentes de riesgo se destaca la presencia de granos de polen de diversas especies vegetales que no sólo están en primavera. Este elemento fecundante de las plantas que poseen flores, así como de las gramíneas, pastos y la mayor parte de los cereales es trasladado por el viento. Ya desde fines de agosto su presencia se puede observar en la atmósfera, y los picos de mayor concentración en el aire se dan por la mañana y en las primeras horas de la tarde.

Los síntomas que el polen produce van desde intensas crisis de asma hasta congestión ocular y nasal con lagrimeo, picazón de ojos y nariz, estornudos frecuentes y rinitis. Y los cuidados a tener en cuenta para reducirlos incluyen



Es clave consultar al médico para un correcto diagnóstico

## CONSEJOS ÚTILES DE PREVENCIÓN

### ■ Consulta al especialista

Por un diagnóstico y tratamiento correcto. Hay medicamentos que alivian los síntomas y vacunas que impiden la acción específica de agentes.

### ■ Menos polen

Disminuir actividades al aire libre en horas de máxima polinización, como la mañana y la tarde. Usar anteojos de sol y evitar campos floridos.

### ■ Evitar picaduras de insectos

Tener cuidado al cocinar, comer o tomar bebidas dulces al aire libre porque su aroma atrae insectos. Los alérgicos deben llevar su botiquín.

### ■ Cuidados al exponerse al sol

El sol aumenta las alergias cutáneas, por lo que la exposición debe hacerse con protector solar y antes de las 11 y después de las 16.

desde mantener las ventanas cerradas y disminuir las actividades al aire libre en las horas de máxima polinización, utilizar aire acondicionado con filtros para polen, evitar cortar el césped o acostarse

sobre él, no secar la ropa al exterior porque suele quedar en la tela, y usar anteojos de sol para disminuir el impacto en las conjuntivas de los ojos.

Cuando aumenta el calor tam-

bién los insectos aparecen con mayor frecuencia y sus picaduras pueden llegar a ser muy severas e incluso mortales entre alérgicos. Cuando una persona presenta una reacción excesiva le

aparecen ronchas, inflamación e hinchazón en la garganta, la lengua y la glotis, presenta dificultad para respirar, mareos, dolores abdominales, náuseas, vómitos y, a veces, convulsiones. En casos extremos puede tener una caída de presión arterial con pérdida del conocimiento.

Para evitar las picaduras hay que tratar de no oler como una flor, no usar vestimentas de colores vivos porque los atrae, no utilizar cosméticos perfumados para salir al aire libre, no apoyar el torso desnudo sobre el pasto, evitar los lugares donde puede haber hormigueros, panales de avispa o abejas, no acercarse a los recipientes que contengan residuos y usar repelentes de insectos.

También en verano suelen aumentar las alergias cutáneas, tales como urticaria y eczema. El calor y la exposición al sol las favorece por la vasodilatación que provocan.

Con algunas medidas de precaución, que no modifican sustancialmente los hábitos personales, el alérgico puede pasar el verano sin sobresaltos. Es recomendable consultar a un especialista por un diagnóstico correcto y un tratamiento adecuado. En la actualidad existen medicamentos que alivian los síntomas y tratamientos inmunológicos que producen la desensibilización específica a los agentes. Por ejemplo, la hipersensibilidad a los insectos se puede resolver con vacunas que contienen los venenos de estos mismos, administradas en dosis progresivas.

Foto: J. M. GARCÍA / CONTRASTO

Foto: J. M. GARCÍA / CONTRASTO