

Una primavera complicada para los alérgicos

Según advierten los expertos, éste año será especialmente complicado en cuanto a alergias por la cantidad de precipitaciones que se han registrado durante el invierno. El Hospital de Dénia ha emitido una nota con consejos prácticos para personas alérgicas.

Existe una relación directa entre el nivel de precipitaciones registradas durante el invierno y las concentraciones de polen en primavera. En el caso de la Marina Alta, se obtienen datos son muy precisos, ya que existe un captador de polen instalado en la localidad de Pego. Las mediciones se pueden consultar a diario en internet en la web. www.avaic.org/concentraciones



Otros años la polinización ha estado exclusivamente limitada a los meses de primavera -marzo, abril y mayo. Sin embargo, en 2010 árboles como el ciprés han comenzado a polinizar desde el mes de enero, de manera que la exposición a pólenes se va a prolongar más en el tiempo.

El Hospital de Dénia ha iniciado ya su actividad en alergología, donde se estudiará a los pacientes sospechosos de padecer alergias y se les dará tratamientos y consejos para que puedan afrontar mejor la primavera. Según las cifras de la OMS, el 95% son sensibles a algún tipo de polen.

Los síntomas más frecuentes de la alergia son: picor en la nariz y en los ojos, estornudos y mucosidad clara. El Hospital de Dénia aconseja en primer lugar acudir al médico de familia en el centro de salud ante los primeros síntomas. En caso de considerarlo necesario, éste remitirá al paciente al especialista.

En primer lugar, el alergólogo realizará una historia completa al paciente: antecedentes patológicos familiares, aficiones, consumo de medicación, reacciones a picaduras de insectos, urticarias o lesiones cutáneas, tenencia de animales, etc.

Seguidamente, se realizan las pruebas cutáneas, que consisten en unos "prick-test" en el antebrazo con alérgenos estándares como olivo, ciprés, parietaria, gramíneas, platanera, pino, pelo de gato o de perro.

El tratamiento definitivo consiste en la administración de una vacuna de manera continuada durante un periodo de 4 o 5 años. Después de las primeras dosis, y año tras año, el paciente va notando que su organismo mejora la respuesta a la exposición del estímulo o agente causante de la reacción alérgica.

Consejos para personas alérgicos a pólenes

1) Mantener las ventanas cerradas el mayor tiempo posible, incluso por la noche. Utilizar aire acondicionado con sistema de filtros antipólen.

- 2) Disminuir las actividades al aire libre desde las 5 hasta las 10 de la mañana (emisión de pólenes) y entre las 7 y las 10 de la tarde (periodo de descenso del polen desde lo alto de la atmósfera, al enfriarse el aire).
- 3) Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche. Poner filtros antipólen al aire acondicionado del automóvil.
- 4) Permanecer el mayor tiempo posible dentro de casa durante los días de mayores concentraciones de pólenes. Evitar salir durante el periodo álgido de la polinización, sobre todo los días de viento.
- 5) Tomar las vacaciones durante el período álgido de polinización en su lugar de residencia, eligiendo una zona libre de pólenes (por ejemplo, la playa).
- 6) Evitar cortar el césped o tumbarse sobre él.
- 7) No secar la ropa en el exterior durante los días de recuentos altos. El polen puede quedar atrapado en ella.
- 8) Ponerse gafas de sol al salir a la calle.
- 9) Seguir los recuentos diarios de pólenes.