

Salud brinda recomendaciones para prevenir alergias en otoño

2 abril, 2025



Las alergias respiratorias en otoño son causadas por el polen de ciertas plantas, el moho y los ácaros. Los síntomas pueden incluir estornudos, congestión nasal, picazón en los ojos y rinitis.

El Ministerio de Salud y Deportes en el inicio de la temporada de otoño, da algunas recomendaciones a la población.

Como toda alergia, las alergias respiratorias son reacciones patológicas del sistema inmunitario, en forma de respuesta inflamatoria exagerada, hacia sustancias (los alérgenos) que en realidad no son nocivas y que no causan ningún problema en otras personas que no tienen tendencia alérgica. En el caso concreto de las alergias respiratorias, la respuesta inmunitaria anómala se da dentro del sistema respiratorio, ya

sea en las vías aéreas superiores o inferiores.

Polen y otras sustancias causantes de alergias respiratorias

En el origen, aparte de factores genéticos y hereditarios de la persona afectada, también influyen factores medioambientales, como el nivel y el tiempo de exposición al potencial alérgeno.

Las alergias respiratorias tienen su origen en sustancias que se hallan en el aire, tanto en espacios interiores como exteriores. Por lo general, los alérgenos de interior producen síntomas crónicos y los de exterior son más frecuentemente estacionales.

Las sustancias más conocidas que causan alergias son:

- **Polen:** El polen de la ambrosía es el principal responsable de las alergias al polen en otoño. También pueden polinizar el olmo, la pelarúa, el cenizo, la espiguilla y la hierba timotea.
- **Moho:** El moho crece con el calor y la humedad del verano y persiste durante todo el otoño.
- **Ácaros:** El aumento de la humedad ambiental en otoño, junto con el mayor uso de la calefacción, favorece la proliferación de ácaros.
- **Hongos**
- **Pelos de animales.**

Principales síntomas de las

alergias respiratorias

Según la alergia respiratoria en cuestión, pueden darse diferentes tipos de síntomas, que afectarán de forma diferente a cada individuo y cuya intensidad de leves a graves también será variable, dependiendo de la genética y de la exposición al alérgeno.

En el caso de la rinitis alérgica, los principales síntomas son:

- Picor nasal
- Estornudos
- Mucosidad generalmente acuosa
- Congestión nasal
- En ocasiones, conjuntivitis

El asma alérgica se caracteriza por tos, silbidos o pitidos cuando se respira.

Entre las medidas de prevención, se encuentran:

- Consultar con el médico, sobre todo si tiene antecedentes de cuadros alérgicos reiterados o enfermedades respiratorias crónicas.
- Abrir las ventanas periódicamente durante el día para ventilar.
- Evitar exposición activa o pasiva a humo de tabaco.
- No automedicarse. Lo mejor es consultar a un especialista para que brinde el tratamiento adecuado.

Bebés y niños

Los bebés y niños son más vulnerables a contraer enfermedades respiratorias, especialmente al empezar la guardería y el colegio, cuando son frecuentes los episodios de estornudos, tos y mocos.

¿Cuál es el tratamiento de las alergias respiratorias?

Por el momento no existe ninguna cura definitiva para las alergias, pero sí se ha avanzado mucho en su tratamiento enfocado en la prevención y en el alivio de los síntomas.

Las principales opciones son:

Evitar la exposición al alérgeno. En ocasiones, basta para controlar la enfermedad, pero en otras es casi imposible evitar el contacto, como es el caso de los alérgenos ambientales (ácaros, hongos, polen). En este caso, puede servir la aplicación de algunas medidas higiénicas. De ser necesario, medicamentos antihistamínicos prescritos por un profesional.