

# Cómo sobrevivir la temporada de Alergias

Por: Jonna Jefferis

Terminó el invierno y por todos lados hay signos de nueva vida vegetal. Sale de su casa, respira profundamente... y tendrá un ataque de estornudos mientras los ojos comienzan a picarle y a hincharse. De pronto, ya no puede respirar por la nariz. Podría sentir ganas de darse la vuelta y encerrarse en su hogar hasta que la temporada de polen termine.

No está solo. Hasta 20 por ciento de todos los adultos y hasta 40 por ciento de todos los niños en EE.UU. sufren de alergias de temporada, según la American Academy of Allergy, Asthma and Immunology (Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología).<sup>1,2</sup> Afortunadamente, hoy hay más ayuda que nunca para las víctimas de este tipo de alergias.

La conjuntivitis alérgica es la más común de las alergias de temporada que afectan a los ojos. Sus síntomas (picazón, humedad, ojos rojos e hinchados) generalmente son resultado de la exposición al polen que cada año se acumula en el aire. Las personas que usan lentes de contacto podrían experimentar una incomodidad adicional como consecuencia de la acumulación de polen y secreciones oculares relacionadas con las alergias que se pegan a los lentes.

Si es uno de los desafortunados que sufren de esos síntomas incómodos en la vista, probablemente también es víctima de rinitis alérgica de temporada, comúnmente conocida como alergia al polen, que define la reacción de su nariz al mismo polen: estornudos, congestión, secreción postnasal, destilación y picazón en la garganta. De hecho, el polen puede viajar a través de los conductos que conectan los ojos con la nariz.

El polen es un polvo fino que liberan las plantas y se transporta en el aire (a veces por millas) hacia otra planta del mismo tipo para fertilizar semillas nuevas. El tipo de polen que causa reacciones alérgicas viene de plantas que no florecen, como árboles, pastos y yuyos.

El polen de las plantas que florecen no causa problemas de alergias porque los insectos son los que lo transportan y no el viento. Por lo general, la temporada de polen en EE.UU. va desde febrero o marzo a octubre y empieza a fines de la primavera cuanto más al norte uno vaya. En los estados del sur, puede empezar incluso en enero.

La reacción alérgica del cuerpo al polen es el resultado de la respuesta anormal del sistema inmune a esta sustancia parecida al polvo. Al confundir el inofensivo polen con un agente que causa enfermedades, el cuerpo comienza a producir anticuerpos para defenderse, tal como lo haría frente a un virus que ataca. Luego, el cuerpo libera histaminas, químicos que desencadenan las inflamaciones y aumentan las secreciones de senos nasales, nariz y ojos.

**¿Cómo sabe** si sus síntomas se deben **a una alergia o a otra condición o enfermedad?** Tanto

las alergias como los resfriados causan síntomas de estornudos, congestión, destilación, ojos llorosos, fatiga y dolores de cabeza. Para determinar si tiene un resfriado o una alergia, **preste mucha atención** a los siguientes signos más sutiles:<sup>1</sup>

- Los síntomas del resfriado generalmente aparecen de a uno por vez. Los síntomas de la alergia aparecen todos juntos.
- Por lo general, los síntomas del resfriado duran entre 7 y 10 días, mientras que los síntomas de la alergia sólo continúan mientras la persona está expuesta al agente que causa la alergia.
- Las alergias suelen causar secreciones de mocos claros, delgados y acuosos. Los resfriados pueden traer secreciones nasales de color amarillento lo que sugiere una enfermedad contagiosa.
- El estornudo es un síntoma más común en las alergias, especialmente cuando ocurre muchas veces seguidas.
- Si tiene fiebre, no es una alergia.
- Los resfriados son más comunes durante los meses de invierno, mientras que las alergias por lo general se desencadenan en primavera, verano y otoño, cuando las plantas polinizan.
- Preste especial atención a los síntomas de su vista. Por lo general, si le pican los ojos, tiene una alergia. Si sólo le quema o arde, podría tener ojos secos. Si hay una secreción fuerte de la vista, podría tener una infección. Vea a su oftalmólogo para obtener un diagnóstico y tratamiento apropiados si siente alguna incomodidad en la vista.

## El mejor tratamiento: evitar que aparezca

Los médicos están de acuerdo en que la mejor manera de controlar los síntomas de la alergia de temporada es evitar el polen que los desencadena. Eso significa permanecer bajo techo en los momentos en que se acumula más polen. Como regla general, hay que intentar estar bajo techo tanto como sea posible en días calurosos, secos y ventosos y en cualquier día entre las 5 y las 10 de la mañana.

### Cuando esté afuera, siga estas pautas:

- Reduzca al mínimo las caminatas en áreas y jardines boscosos.
- Cuando esté cortando el césped o trabajando en el jardín, use una máscara. Mejor todavía, pida a una persona que no sea alérgica al polen que realice las labores en el jardín en su lugar. Mantenga el pasto corto (no más de 2 pulgadas de alto) para ayudar a prevenir que el polen se eleve con el viento.
- Mantenga los setos de su jardín podados y delgados para limitar la acumulación de polen en sus ramas.
- Seque su vestimenta y ropa blanca en una secadora automática en lugar de colgarlas afuera.

### Cuando esté bajo techo, maximice su protección siguiendo estos pasos:

- Mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado tanto en la casa como en el auto.
- Cubra la entrada de los aires acondicionados con una estopilla para filtrar el polen. Limpie los filtros del aire con frecuencia (los filtros de aire de partículas de alta eficacia [HEPA, por sus siglas en inglés] son los mejores) y limpie los conductos de aire al menos una vez al año.
- En su auto, programe el aire acondicionado para que “recircule” de manera que pueda evitar la entrada de nuevo aire cargado de polen.

---

---

## Remedios médicos

Si sus síntomas son leves, algunos médicos recomiendan poner compresas frías directamente sobre los ojos cerrados durante 10 a 20 minutos. Si esto no funciona, visite la farmacia local y compre sustituto de lágrimas de venta sin receta, que pueda lubricar sus ojos y ayude a retirar el polen.

Es importante tratar las alergias de la vista con medicamentos para la vista. A veces pueden ayudar a aliviar los síntomas nasales así como la incomodidad de la vista escurriéndose de los ojos a la nariz.<sup>13</sup> Sin embargo, no funciona en el

sentido contrario; los rocíos para la nariz generalmente no pueden llegar a los ojos por acción de la gravedad.<sup>14</sup>

Las gotas y geles para los ojos trabajan más rápidamente y tienen menos efectos secundarios que los medicamentos orales. De hecho, los antihistamínicos orales, si bien tratan los síntomas nasales de las alergias, pueden empeorar los síntomas de los ojos secándolos y dejándolos con menos protección contra el polen.<sup>15</sup>

Si la medicina de venta sin receta no hace efecto, o no está seguro de que sus síntomas se deban a una alergia, consulte a su médico oculista. Hoy en día, hay diversas gotas antialérgicas para la vista de venta con receta que los optometristas y los oftalmólogos prescriben con regularidad. Si usa lentes de contacto, pregunte a su médico sobre las gotas que pueden ayudar a aliviar los síntomas mientras que mantienen sus lentes libres de polen. Tal vez quiera probar los lentes desechables de uso diario para evitar problemas por la acumulación de polen y de otras sustancias que causan irritación. Otra opción es visitar a un especialista en alergias, que le dará una vacuna que lo inmunizará contra los incómodos efectos del polen.

Existen muchas opciones que lo ayudarán a disfrutar de los cambios estacionales con bastante comodidad, a pesar de las alergias. Hoy en día, con el cuidado adecuado, casi todos pueden sobrevivir la temporada de alergias sin mayores dificultades.

*Jonna Jefferis es escritora de asuntos de salud, técnicos y de marketing para Davis Vision con más de 20 años de experiencia como periodista de negocios y editora de publicaciones. Tiene una licenciatura en periodismo y es la autora de diversos artículos relacionados con el cuidado de la visión y la salud de la vista.*

*El contenido de este artículo no intenta brindar consejos profesionales y nada de él debería interpretarse de ese modo. Las personas que lean la información deberían consultar a un profesional calificado.*

### Fuentes

<sup>11</sup> “Topic of the Month—December—Is Your Cold Really Allergies?”, sitio Web del American Academy of Allergy Asthma & Immunology, dic. de 2007 (dic. de 2008). <http://www.aaaai.org/patients/topicofthmonth/1207/>

<sup>12</sup> “Statistics”, sitio Web del American Academy of Allergy Asthma & Immunology, dic. de 2008 (dic. de 2008). <http://www.aaaai.org/media/statistics/allergy-statistics.asp>

<sup>13</sup> Mark B. Abelson, M.D., “Allergy: The Eye-Nose Connection to Allergies”, sitio Web del Eye World Magazine, sept. de 2006 (dic. de 2008). <http://www.eyeworld.org/printarticle.php?id=3147>

<sup>14</sup> Abelson.

<sup>15</sup> Abelson.

**DAVISVISION™**  
SEE LIFE