



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

Es una de las más habituales y molestas

Para muchos alérgicos, existen algunos meses muy duros a causa del florecimiento de las plantas, que les causan síntomas como picor de ojos, estornudos, lagrimeo o congestión nasal. ¿Qué se puede hacer para combatir estas molestias?

La polinosis es el término con el que se designa a las enfermedades alérgicas causadas por la hipersensibilidad al polen, conocida también como rinitis alérgica o fiebre del heno. Esta enfermedad es estacional, es decir, aparece cuando germinan las nuevas plantas y

aparece el polen, por lo que se da sobre todo en primavera, aunque depende del mes de germinación de cada tipo de planta.

Las personas con alergia al polen perciben esta sustancia como nociva a pesar de que no lo es, por lo que cuando entra en contacto con la piel, los ojos o el sistema respiratorio, el sistema inmune reacciona exageradamente liberando una serie de sustancias químicas al torrente sanguíneo, especialmente histamina, que es la causante de los síntomas propios de la alergia:

- Estornudos constantes
- Ojos rojos
- Picor y lagrimeo en los ojos
- Erupción cutánea
- Rinitis alérgica que causa congestión y goteo nasal
- Sinusitis
- Malestar general
- Problemas para dormir
- Irritabilidad
- Dolor de cabeza
- Asma (en algunos casos)

El mejor tratamiento para las alergias son los antihistamínicos, que hacen efecto inmediato y que deben tomarse durante todo el tiempo que dure la alergia. Para las personas muy afectadas es conveniente vacunarse.

Además, se aconseja seguir las siguientes recomendaciones para evitar los síntomas todo lo posible:

Evitar los parques y lugares donde haya mayor presencia de las plantas que causan alergia. No realizar deporte al aire libre en los días de sol y viento. Mantener cerradas las ventanas de casa y del coche. Para ventilar la habitación basta con 5 minutos. No secar la ropa al aire libre ya que las partículas de polen pueden quedar pegadas a la ropa. Antes de acostarse, pulverizar la habitación con agua para que las partículas de polen se depositen. Comer bien, incluyendo vitamina C, para fortalecer el sistema inmunológico. Extremar la higiene de las manos y la cara, refrescando tanto la nariz como los ojos con frecuencia. Limpiar la casa usando aspiradoras en lugar de escobas o limpiar el polvo con

una bayeta húmeda. Proteger los ojos con gafas de sol y la nariz con mascarilla en los días de mayor polinización. Usar filtro antipolen en el coche y purificadores de aire en casa.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.