



**Santiago Alvarez
Arango, MD**

Post-doctorado Clínico en
Alergia e Inmunología
Johns Hopkins Centro
de Asma y Alergia

Alergias Estacionales (“fiebre del heno”)

¿Qué son las alergias estacionales?

Las alergias estacionales son un conjunto de síntomas que incluye comezón, congestión, escurrimiento de la nariz, estornudos, y lagrimeo de los ojos. Estos síntomas suceden durante ciertos momentos del año en donde el polen proveniente de árboles, pastos, y malezas es alto. Estos momentos son la primavera, el verano, y el otoño.

¿Cómo las alergias nos hacen estornudar?

Cuando estos desencadenantes alérgicos (polen) entran en el cuerpo de personas que padecen de alergias estacionales, el sistema inmunitario actúa como si la sustancia fuera dañina y se producen el conjunto de síntomas que se mencionó anteriormente. Esta condición puede empezar en cualquier momento de la vida, pero comúnmente empieza en la niñez o adolescencia. En la mayoría de las ocasiones la persona que sufre de alergias tiene familiares que también sufren de los mismos síntomas.

Esta condición dura toda la vida, sin embargo, los síntomas pueden mejorar o empeorar dependiendo del tiempo y la exposición a los desencadenantes alérgicos. Algunas personas tienen síntomas todo el año. En estos casos los desencadenantes alérgicos son comúnmente los ácaros del polvo, cucarachas, perros, gatos, y moho. En el caso del moho, cuando el tiempo está húmedo o lluvioso también pueden desencadenar síntomas de alergia.

¿Cómo saber si se tiene alergias Estacionales?

Lo primero es reconocer los síntomas. Estos síntomas normalmente se desencadenan durante la primavera,

verano, u otoño y empeoran cuando se está por fuera de la casa, ya que la persona está expuesta al polen directamente.

¿Cómo se puede confirmar la alergia estacional?

- Su médico primario evaluará los síntomas, considerará la posibilidad de alergia estacional y puede considerar importante que el paciente sea visto por un doctor de las alergias para confirmar este diagnóstico.
- El doctor de las alergias puede hacer pruebas de la alergia en la piel. Durante la prueba, el médico pone sobre la piel una gota de la sustancia a la que tal vez se es alérgico y hace un pequeño pinchazo.
- Luego de 15 minutos, si la piel se enrojece y forma una roncha, quiere decir que se es sensible a esa sustancia en particular.
- Al combinar la prueba de la piel con los síntomas del paciente, el médico diagnostica alergia a sustancias tales como árboles, pastos y malezas.

¿Cómo se pueden tratar las alergias estacionales?

- Lo primero que se puede hacer para prevenir los síntomas de las alergias estacionales es evitar desencadenantes alérgicos. Por ejemplo, las personas alérgicas al polen pueden permanecer adentro de sus casas en las épocas en que el conteo de polen es alto (www.pollen.com), cerrar las ventanas de la casa y el auto y usar aire acondicionado, cambiarse de ropa luego de llegar a la casa y ducharse antes de acostarse para quitar el polen de la piel y del cabello.
- Las alergias estacionales pueden ser tratadas con diferentes tratamientos

dependiendo de las características y la severidad de los síntomas. Estos tratamientos son:

- En personas en quienes los síntomas son predominantemente en la nariz (congestión, y escurrimiento de la nariz), los lavados nasales con agua salina sirven para eliminar el polen. Además, corticosteroides nasales tales como Flonase, Nasacort, entre otros, reducen la inflamación de la nariz. Estos tratamientos se deben usar por varios días consecutivos para que efecto. Estos tratamientos están disponibles sin receta médica. Los corticosteroides nasales pueden causar sangrado de la nariz secundario a irritación.
- En personas en quienes los síntomas son más generalizados (no solo en la nariz), antihistamínicos tales como Allegra, Zyrtec, Claritin, entre otros, ayudan a detener estos síntomas y pueden ser usados en combinación con los corticosteroides nasales. Algunos antihistamínicos como Benadryl pueden causar sensación de cansancio.
- Otro tipo de medicina que se pueden adquirir sin receta médica son los descongestionantes, que pueden reducir los síntomas de la congestión nasal. Sin embargo, estas medicinas no deben usarse más de 3 días seguidos ya que pueden empeorar los síntomas. Además, personas con presión arterial alta, no deben tomar descongestionantes.
- Algunas personas pueden prevenir los síntomas si comienzan a tomar su medicina una o dos semanas antes del comienzo de la estación a la se es

alérgico.

¿Existe una cura para la alergia?

Algunas personas con alergias estacionales son candidatos a vacunas antialérgicas. Esto depende de la severidad de los síntomas y la disponibilidad del paciente a asistir a citas en la clínica una vez por semana o por mes. Estas vacunas contienen pequeñas cantidades del alérgeno (cosas a las cuales el paciente es alérgico). El tratamiento busca cambiar el sistema inmune del paciente y volverlo tolerante a estos alérgenos. Las vacunas pueden tardar meses en hacer efecto. Comúnmente, las vacunas se usan por 3 a 5 años. En la mayoría de las personas los síntomas se reducen significativamente durante el tiempo en los que se utilizan las vacunas. Además, muchas personas pueden percibir reducción de los síntomas por años después de haber terminado las vacunas. Actualmente, también existen píldoras antialérgicas para algunos tipos de polen (pasto y maleza). El mecanismo de acción es similar al de las vacunas. Están hechas para disolverse debajo de la lengua y tomarse todos los días durante varios meses del año.

Hable con su médico acerca de estos síntomas y las ventajas y desventajas de cada uno de los tratamientos descritos.

Media Partner:

LATIN OPINION
MARYLAND NEWS

Contenido y Traducción:



**¿ERES VÍCTIMA
DE VIOLENCIA
DOMÉSTICA?**



**House of Ruth
Maryland**

**Llama ahora mismo al
410-732-2176**