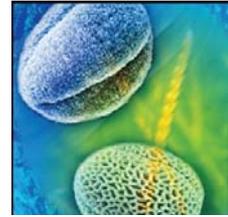
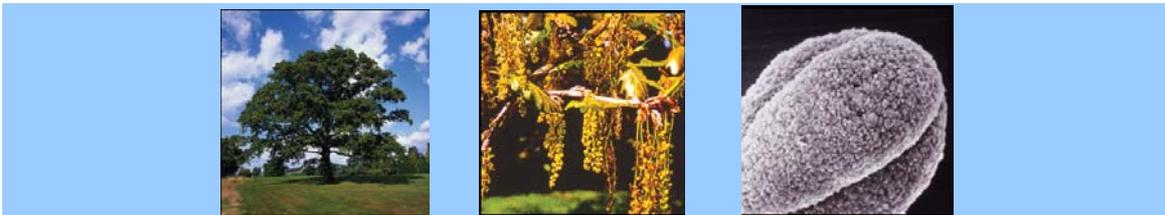


RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE ALÉRGICO A LOS PÓLENES



A diario estamos en contacto con millones de sustancias extrañas que penetran en nuestro organismo a través de la piel, el tubo digestivo o las vías respiratorias. Lógicamente, nuestro cuerpo reacciona e intenta eliminar dichas sustancias.

En las personas alérgicas algunas de estas sustancias extrañas son consideradas como enemigos (**alérgenos**) y nuestro organismo puede desencadenar una respuesta exagerada.



La **alergia a los pólenes** es una reacción a los pólenes transportados por el viento (**anemófilos**). Éstos entran en contacto con las mucosas respiratorias y oculares y, a consecuencia de este primer encuentro (**fase de sensibilización**), el sistema inmunitario considera al polen como un alérgeno. Esta primera fase es silente, es decir, que el sujeto que está sensibilizado a un alérgeno no presenta ningún síntoma concreto. En un segundo contacto, la persona "sensibilizada" desencadena la **reacción alérgica** con manifestaciones propiamente alérgicas.

En ocasiones una concentración de 10 a 20 granos de polen por metro cúbico de aire basta para desencadenar una crisis. La rinitis alérgica reaparece todos los años en la misma temporada, cuando el polen que causa la alergia está presente en el aire.

SÍNTOMAS

Los síntomas alérgicos pueden manifestarse de repente y a menudo se parecen a los síntomas de un resfriado.

Rinoconjuntivitis:

- Irritación de la nariz, picores, estornudos, nariz congestionada, rinorrea (secreción acuosa nasal o moqueo).
- Lagrimeo, enrojecimiento de los ojos, picores, sensación de tener tierra en el ojo.



Otros:

Tos, sensación de ahogo, sibilancias (ruidos en el pecho) que sugieren un **asma asociada**.



Medidas para mejorar su calidad de vida

EVITACIÓN

Los pólenes están en suspensión en el aire. Los días de viento, el aire puede transportar los pólenes del campo a la ciudad. La concentración de polen en el aire es más escasa en los días de lluvia o los fríos y húmedos y aumenta en los días calurosos y soleados.

Precauciones:

- Evitar los paseos por el campo sobre todo en primavera y cuando el tiempo es seco y soleado.
- Cerrar las ventanas a primera hora de la mañana y a última de la tarde (momentos en los que la concentración de pólenes en el aire es más elevada).
- Circular en coche con las ventanas cerradas. Colocar un filtro de polen en el aire acondicionado.
- No cortar el césped.
- Es preferible ir de vacaciones cerca del mar, lejos de las regiones con alta concentración de polen.
- Es importante revisar el calendario polínico en cada región.



TRATAMIENTOS

- **Tratamiento sintomático** debe tomarse cada año durante la estación polínica. La medicación puede ser local (gotas nasales, colirios) o general, destacando:
 - Los **corticoides locales** (derivados de la cortisona) reducen la inflamación, son eficaces y bien tolerados.
 - Los **antihistamínicos** bloquean la acción de histamina que se libera en el momento de la reacción alérgica.
 - Los **vasoconstrictores** descongestionan localmente dando una momentánea sensación de mejora.
- La **inmunoterapia con alérgenos** (o vacunas antialérgicas) consiste en administrar progresivamente dosis crecientes del alérgeno, con el fin de habituar al organismo a los pólenes responsables de la alergia. Pueden ser administradas por vía subcutánea o por vía sublingual. Debe ser prescrita por un especialista y consta de dos fases: de inicio y de mantenimiento (**dura entre 3 y 5 años**).



Pida consejo a su alergólogo