

Cómo combatir las alergias según mediQuo

La conjuntivitis, el picor de nariz o la congestión nasal son los síntomas más frecuentes y comunes a todas las alergias primaverales. Las horas de mayor concentración de polen: a primera hora de la mañana (entre las 6 y las 10am) y las últimas de la tarde (entre las 19 y las 22h). Mantener bien hidratada la garganta, tomar miel o hacer lavados oculares con manzanilla pueden aliviar los síntomas, pero no está demostrado que ningún remedio casero sea eficaz para tratar la alergia primaveral

Con la llegada de la primavera, las alergias aumentan. Las más habituales son las ambientales, sobre todo aquellas que son producidas por el polen. En concreto, el de las gramíneas es el responsable de la gran mayoría de alergias primaverales, sobre todo en el norte y centro de España. En la cuenca mediterránea, sin embargo, la principal responsable es la parietaria y en el sur se ven también muchos casos de alergia al olivo.

Los especialistas del equipo médico de mediQuo, el chat médico 24/7 que ya utilizan miles de españoles, explican cuáles son las alergias más comunes, sus síntomas y los mejores consejos para combatirlas.

Síntomas

Los síntomas de la alergia primaveral pueden ser muy diversos, pero los más frecuentes y comunes son los siguientes: conjuntivitis, normalmente de ambos ojos, con escozor y lagrimeo, pero sin legaña; picor en la nariz, garganta y paladar, y congestión nasal con estornudos y secreción líquida. En casos más graves, se pueden encontrar síntomas de asma con dificultad para respirar, tos y sibilancias. ‘Estos síntomas aparecen de forma brusca, no se acompañan de fiebre ni de dolores generalizados’, afirma la Dra. Sònia Cibrián, especialista en medicina general de mediQuo.

Cómo combatirlas

La principal medida para combatir una alergia es intentar evitar la exposición al alérgeno que la está causando. Para ello, algunas de las mejores recomendaciones según la especialista en medicina general de mediQuo son:

Intentar proteger el ambiente de casa de la contaminación del polen. Para ello, lo mejor es tratar de tener las ventanas y puertas de casa siempre bien cerradas.

Las horas de mayor concentración de polen son a primera hora de la mañana (entre las 6 y las 10h.) y las últimas de la tarde (entre las 19 y las 22h.). Lo más conveniente es evitar permanecer en la calle durante esas horas en periodos de tiempo prolongados.

A ser posible, secar la ropa en el interior de la vivienda, para evitar que el polen se impregne en ella.

Si se utiliza coche, llevar las ventanillas cerradas y mantener limpios los filtros del aire.

Utilizar gafas cuando se salga de casa.

No obstante, si con la prevención no es suficiente y ya ha aparecido la sintomatología por exposición a los pólenes, existen diferentes tratamientos que suelen recomendar en el chat médico de mediQuo y se basan en utilizar:

Antihistamínicos. Son los más habituales para tratar los síntomas de alergia. Actúan mediante el bloqueo de la histamina y, en la actualidad, no producen la somnolencia y efectos indeseables que producían los de primera generación.

Inmunoterapia (o vacuna de la alergia). Siempre ha de ser pautada por un alergólogo y consiste en sensibilizar al paciente mediante la administración del alérgeno que produce los síntomas. En ocasiones incluso se consigue que la alergia desaparezca.

Para la congestión nasal están recomendados los lavados con suero fisiológico o salino, pero "no el uso de descongestionantes nasales, ya que crean tolerancia y pueden empeorar la sintomatología a largo plazo", advierte la Dra. Cibrián.

Más allá de estas indicaciones, mantener bien hidratada la garganta, tomar miel o hacer lavados oculares con manzanilla pueden aliviar los síntomas, aunque – como subraya la especialista en medicina general de mediQuo- no está demostrado que ningún remedio casero sea eficaz para tratar la alergia primaveral.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Infantil](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>