

El Colegio de Enfermería de Gipuzkoa se suma a la campaña "Esta primavera no dejes que la alergia te frene"

El objetivo principal de la campaña es mejorar la calidad de vida de los alérgicos al polen. El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa se suma a la campaña del Consejo General de Enfermería, que pretende concienciar y explicar a la población cómo hay que enfrentarse a este problema y que afecta en Gipuzkoa a 1 de cada 4 alérgicos

Vídeo campaña: https://www.youtube.com/watch?v=JZ44P_Jb0BA&feature=youtu.be

El Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) se ha sumado a la campaña “Esta primavera no dejes que la alergia te frene” lanzada recientemente por el Consejo General de Enfermería. El principal objetivo de esta campaña es mejorar la calidad de vida de los alérgicos al polen y, para lograrlo, pretende concienciar a la ciudadanía y explicarles cómo hay que enfrentarse a este problema que, hoy en día, afecta a uno de cada cuatro alérgicos en Gipuzkoa.

Picores de garganta, enrojecimiento de ojos, tos, estornudos, congestión nasal... Estos son sólo algunos de los síntomas que padecen los alérgicos al polen cuando llega la época de alergias más fuerte del año, la primavera. El polen de ciertos árboles afecta enormemente a la salud y la calidad de vida de todos ellos, que ven durante estos meses cómo tienen que modificar su rutina y sus hábitos diarios para sobreponerse a estos problemas. En Gipuzkoa, la alergia más frecuente es la originada por las gramíneas, aunque también la hay a los árboles, como al ciprés, al platanero de sombra o al olivo.

Las enfermeras, como profesionales sanitarias más cercanas al paciente, tienen un papel protagonista en la prevención y cuidados de la población frente a las alergias. Por este motivo, el COEGI ha decidido sumarse a esta campaña, que plantea diez claves imprescindibles para mitigar los síntomas y lograr así mejorar la salud de los que los padecen.

Las claves

Las 10 claves para que la alergia “no te frene”:

1) Evitar las actividades al aire libre entre las 5:00 y las 10:00, y entre las 19:00 y las 22:00, que son las horas de mayor emisión de pólenes.

2) Viajar en coche con las ventanillas cerradas, impidiendo así en gran medida que entre el polen dentro del vehículo. Es preferible obviar las motos y bicicletas como medio de transporte.

- 3) Emplear filtros de polen en el aire acondicionado de la vivienda y del vehículo.
- 4) Ventilar el domicilio a mediodía y por poco tiempo.
- 5) Utilizar el aspirador y bayetas húmedas para la limpieza del hogar, logrando así eliminar los restos de polen que hayan podido penetrar en el domicilio.
- 6) Ponerse gafas de sol para evitar que las partículas de polen puedan llegar a los ojos y producir picor y enrojecimiento.
- 7) Usar mascarillas homologadas los días de mayor concentración de pólenes para evitar el contacto con la mucosa de la boca y la nariz.
- 8) Consultar los niveles de pólenes de la zona a través de las aplicaciones y webs avaladas como www.polenes.com
- 9) Precaución a la hora de tomar antihistamínicos porque pueden producir somnolencia y disminución de la atención. Es importante tenerlo en cuenta a la hora de conducir y realizar otras actividades que requieran concentración.
- 10) No automedicarse. Si hay síntomas de alergia (lagrimeo, picor de ojos, picor de garganta, aumento de las secreciones nasales, estornudos...), es necesario acudir a los centros de salud para que se pauten el tratamiento.

Según las últimas estimaciones de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, la incidencia de polen en esta primavera será moderada o leve en nuestro territorio, gracias a las copiosas precipitaciones registradas en los últimos meses. Esta situación supondrá cierto alivio para todos aquellos que sufran alergia a los pólenes, pero, aun así, desde la institución colegial resaltan la importancia de que las enfermeras tengan un papel clave en el cuidado de los alérgicos.

Más allá de la educación para la salud que se hace en hospitales y Atención Primaria, los niños y niñas, por su desconocimiento de las alergias, necesitan todavía más cuidados enfermeros que los adultos. En muchas ocasiones, los menores se encuentran ante una situación que no entienden y eso les pasa factura en su día a día en los colegios. Para afrontar esta circunstancia son claves las enfermeras escolares, que ayudan a los más pequeños a convivir con las alergias y les dan los mejores consejos de salud y de prevención.

Datos de contacto:

Gabinete de Prensa COEGI
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina País Vasco Solidaridad y cooperación](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>