

## ESPECIALISTAS ALERTAN DE UNA PRIMAVERA ALÉRGICA MÁS INTENSA Y PROLONGADA POR EL AUMENTO DE LOS NIVELES DE POLEN

- Los expertos recuerdan la importancia de diferenciar alergias, infecciones respiratorias y síntomas poco frecuentes para evitar alarmas innecesarias y mejorar el diagnóstico precoz.



En primavera y con el incremento de los niveles de polen, miles de personas comienzan a experimentar síntomas respiratorios que afectan notablemente a su calidad de vida. Congestión nasal, estornudos repetidos, picor ocular, tos seca, fatiga o dificultad para concentrarse son algunas de las manifestaciones más frecuentes de las alergias estacionales, cuya duración e intensidad parecen haber aumentado en los últimos años. Los especialistas atribuyen este fenómeno al impacto combinado del cambio climático, el aumento de las temperaturas, la contaminación atmosférica y las alteraciones en los ciclos de polinización, factores que están modificando el comportamiento habitual de las alergias respiratorias.

“Todo apunta a que esta primavera será especialmente intensa para muchos pacientes alérgicos, especialmente en determinadas zonas del centro y sur de España. Las lluvias previas y la subida de temperaturas han favorecido una elevada concentración de polen, sobre

todo de gramíneas y olivo”, explica la Dra. Carmen García Avilés, especialista en Alergología e Inmunología Clínica de Ruber Internacional Centro Médico Habana, perteneciente al Grupo Quirónsalud. La especialista advierte además de que las temporadas alérgicas son cada vez más largas. “Antes asociábamos la alergia a unas semanas concretas de primavera, pero actualmente muchos pacientes presentan síntomas desde finales del invierno hasta bien entrado el verano”, señala.

Entre los síntomas más habituales destacan los estornudos en salva, el picor nasal y ocular, el goteo nasal transparente, el lagrimeo o la tos seca. Sin embargo, los alergólogos recuerdan que existen señales de alarma que requieren valoración médica, especialmente cuando aparecen síntomas respiratorios como sensación de ahogo, silbidos en el pecho o dificultad para respirar, ya que podría existir asma asociada. Uno de los principales problemas es que muchas personas confunden alergia con catarro o infección respiratoria. “La alergia suele producir picor, mucosidad líquida y síntomas que se repiten cada año en la misma época. En cambio, las infecciones suelen acompañarse de fiebre, malestar general y mucosidad más espesa”, aclara la Dra. García Avilés. La gran mayoría de los síntomas respiratorios que vemos actualmente en consulta están relacionados con alergias estacionales o infecciones comunes como gripe o COVID-19”, subraya la alergóloga.

Los expertos insisten en que la prevención sigue siendo fundamental. Consultar diariamente los niveles de polen, evitar actividades al aire libre en jornadas de alta concentración, utilizar gafas de sol, ventilar la vivienda en horas de menor polinización o seguir correctamente el tratamiento pautado son algunas de las recomendaciones más importantes durante estas semanas. Además, los especialistas destacan que las alergias respiratorias ya no son exclusivas de la infancia. “Cada vez diagnosticamos más casos en adultos que nunca habían tenido síntomas previos, especialmente en grandes ciudades con mayor contaminación ambiental”, apunta la Dra. García Avilés. En cuanto a los tratamientos, la doctora recuerda que en los últimos años se han producido avances significativos, tanto con antihistamínicos más eficaces y específicos como con inmunoterapia personalizada, entre otros. “La clave está en no normalizar síntomas persistentes ni recurrir a la automedicación prolongada. Un diagnóstico adecuado y un seguimiento médico permiten controlar eficazmente la enfermedad y mejorar notablemente la calidad de vida de los pacientes”, concluye la Dra. Carmen García Avilés.