

# Alergias en primavera: cómo el aumento del polen afecta la salud respiratoria y qué hacer para prevenir la crisis asmática

20/09/2024



Con la llegada de la primavera, muchas personas comienzan a sufrir las consecuencias del aumento de los niveles de polen en el aire.

La doctora Martina Indiveri, médica alergóloga del Hospital Schestakow, advirtió sobre el impacto de las alergias estacionales, un problema cada vez más frecuente en San Rafael y otras ciudades del país.

“Si bien las alergias existen todo el año, en primavera y otoño observamos un aumento significativo en las consultas debido a que la concentración de polen en el aire aumenta en un 35%”, explicó Indiveri a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. La especialista forma parte de la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica, que desde 2019 monitorea la calidad del aire en San Rafael y Mendoza mediante una estación

polínica. “Contamos con un contador de polen que nos permite medir cuántos granos de polen hay por metro cúbico de aire, así podemos saber qué estamos respirando”, detalla la doctora. Entre los pólenes que más afectan a la población en esta época se destacan los de ciprés, mora y fresno. “Desde julio hasta agosto, los valores de ciprés, de la familia de las cupresáceas, han sido muy altos. Luego, en agosto y septiembre, hemos registrado una alta concentración de polen de mora y fresno”, comenta Indiveri. Estos árboles, muy comunes en plazas y espacios públicos de San Rafael, liberan grandes cantidades de polen en un corto período, lo que provoca que muchas personas sufran síntomas de alergia respiratoria.

La alergia, señala la médica, es una enfermedad crónica que “causa brotes y puede manifestarse a nivel respiratorio con rinitis, rinoconjuntivitis o incluso asma”. Los síntomas más comunes incluyen congestión nasal, taponamiento, lagrimeo y picor de ojos. “En algunos pacientes, la rinitis alérgica puede desencadenar episodios de asma estacional, con dificultad para respirar y sensación de ahogo”, agrega. Según Indiveri, en esta época del año es común que las consultas en urgencias por crisis asmáticas aumenten debido a la mayor concentración de polen en el aire.

El tratamiento para la rinitis alérgica puede ser sintomático o causal. “El tratamiento sintomático incluye el uso de inhaladores, sprays nasales y medicamentos antialérgicos que alivian los síntomas de manera inmediata”, explicó. Sin embargo, advierte que estos tratamientos no resuelven la raíz del problema, ya que “cuando el paciente vuelve a exponerse al alérgeno, los síntomas reaparecen”. Para los casos más severos, la inmunoterapia con vacunas específicas para la alergia es una opción a largo plazo. “Con la inmunoterapia, lo que hacemos es tratar la causa de la alergia. Este tratamiento dura entre tres y cinco años y tiene un efecto de memoria que puede proteger al paciente por hasta 20 años”, explicó la doctora.

Estas vacunas, aclaró Indiveri, no forman parte del calendario

nacional y son diferentes a las vacunas contra enfermedades infecciosas. “Son vacunas que contienen proteínas y alérgenos, diseñadas específicamente para cada paciente según el tipo de alergia que presente”, aseguró. Los pacientes con asma controlada también pueden beneficiarse de este tratamiento. “Si el paciente está bien controlado, podemos aplicar la inmunoterapia para reducir las crisis asmáticas y mejorar su calidad de vida”, añadió la especialista.

En cuanto a las diferencias entre alergias y catarros, Indiveri señaló que muchas veces los síntomas pueden confundirse. “Tanto las alergias como los virus respiratorios pueden causar congestión, taponamiento nasal y secreción acuosa. Sin embargo, los virus suelen venir acompañados de fiebre y malestar general, mientras que las alergias provocan más picazón y estornudos”, detalló.

“El año pasado hicimos una charla en la UNC sobre el arbolado público y cómo ciertas especies que liberan grandes cantidades de polen en un corto período son más resistentes a las condiciones climáticas de esta región semi-desértica”, comentó Indiveri. Si bien no es viable reemplazar todas las especies, la especialista subraya la importancia de conocer los tipos de polen presentes y tomar las medidas necesarias para minimizar el impacto en la salud de la población. “No todos los pólenes causan alergia, solo aquellos que se transportan por el aire, conocidos como pólenes de polinización anemófila”, explicó.

Para ayudar a los pacientes a sobrellevar la temporada de alergias, la Asociación Argentina de Alergia e Inmunología Clínica publica alertas polínicas. “Mandamos alertas indicando los niveles de polen de distintas especies, como la mora o el platanero, para que los pacientes puedan anticiparse a los síntomas y comenzar tratamientos preventivos si es necesario”, dijo Indiveri. Estas alertas permiten a los pacientes tomar medidas oportunas y evitar complicaciones. “El control preventivo es clave para evitar que las alergias se conviertan en crisis asmáticas”, concluyó la doctora.