

Cómo combatir y minimizar los síntomas de la *alergia primaveral*

La polinización, como parte del ciclo reproductor de determinadas plantas, hace que aumente la concentración de polen en el aire, causante de la alergia primaveral, que afecta al 10 -15 % de la población.

Sus molestos efectos, se ven también potenciados por el descenso de la humedad en el ambiente y el aumento de la temperatura asociados a esta época, al propiciar ambos el incremento de la alergia al polvo doméstico, es decir, a los ácaros.

Los **síntomas** de la alergia primaveral son fácilmente reconocibles:

- Estornudos
- Rinitis
- Conjuntivitis
- Crisis asmática

Para **reducir sus efectos**, podemos tomar determinadas medidas preventivas encaminadas a evitar o minimizar el contacto con el polen y la presencia de ácaros:

- Mantener las ventanas cerradas durante las horas de sol
- Ventilar al atardecer
- Evitar los parques y jardines y reducir las actividades al aire libre
- Utilizar gafas de sol
- No secar la ropa al aire libre

Adicionalmente, para hacer frente a la problemática de los ácaros es importante la limpieza y mantener unas condiciones termohigrométricas adecuadas (humedad ambiente por debajo del 60% y una temperatura interior a 24 grados), con el objetivo de reducir el polvo en suspensión y sus efectos y evitar así su proliferación.

Para aquellos casos en los que los efectos persistan, es necesario **acudir a un especialista** para que nos recete un tratamiento específico para paliar la sintomatología: colirios para la conjuntivitis, broncodilatadores para el asma, descongestivos nasales para la rinitis, etc.

Las personas que padezcan por primera vez la sintomatología de la alergia primaveral deben acudir al **alergólogo** para someterse a un estudio que determine el tipo de alérgenos a los que se ha sensibilizado.