

## **Cómo combatir la alergia al polen, el enemigo de 8 millones de personas, según mediQuo**

**Congestión nasal, estornudos, irritación de ojos o picor en la nariz son algunos de los síntomas que pueden originar la alergia al polen. Existen tratamientos a seguir como la inmunoterapia, conocida como la vacuna para la alergia, pero deben ser controlados por un especialista médico en Alergología**

Según calculó el Observatorio Astronómico Nacional, el 20 de marzo a las 17:15h comenzó la primavera. Sin embargo, no ha sido hasta ahora cuando han salido los primeros rayos de sol, se ha notado el aumento de las temperaturas y han aparecido los estornudos. Y es que la primavera es una estación en la que para muchos los pañuelos se convierten en sus mejores amigos. De hecho, la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) calcula que, en España, aproximadamente 8 millones de personas sufren alergia al polen.

La alergia al polen es estacional, una respuesta inmunológica o defensiva frente a una sustancia que, por norma general, no provoca ningún tipo de reacción en la mayoría de las personas. Según el Dr. Josecarlo Gutiérrez, especialista en Medicina General de mediQuo -una app de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana-, “la alergia que el polen produce, es la reacción excesiva que se puede dar en el organismo en determinados casos frente al contacto o exposición con el polen de las plantas, sobre todo durante los periodos de polinización en determinados periodos del año”.

La alergia al polen puede originar diferentes síntomas. Normalmente las señales que pueden presentar son: congestión nasal, estornudos, irritación en ojos, conjuntivitis, dificultad respiratoria, picazón en diferentes partes de la cara (nariz, garganta o paladar), irritación en la piel, etc. Por eso, el especialista en Medicina General de mediQuo, da las claves sobre cómo protegerse y reducir los síntomas de la alergia:

Utilizar gafas de sol para evitar el contacto del polen con los ojos.

Tender la ropa en el interior de la casa. De esta manera, si hace aire las prendas no estarán en contacto con los granos de polen.

Mantener las ventanas y las puertas de la casa cerradas durante las horas de sol.

Evitar salir a la calle en las horas de mayor polinización, entre las 5:00h-10:00h y las 19:00h-22:00h. El Dr. Gutiérrez de mediQuo aconseja evitar realizar actividades al aire libre durante ese tiempo.

Intentar no salir los días en los que el recuento de polen sea elevado, sobre todo si hace viento.

Si se viaja en coche es recomendable mantener las ventanillas cerradas.

¿Qué tratamiento hay que seguir?

En caso de presentar alergia al polen y que sea necesario un tratamiento, el Dr. Gutiérrez afirma que “existe la inmunoterapia, conocida como la vacuna para la alergia. Un tratamiento capaz de mejorar y disminuir los síntomas de la alergia pero que debe ser llevado y controlado por un especialista médico en Alergología. Además, el proceso puede durar entre 3-5 años”.

Asimismo, para reducir y controlar los síntomas de la alergia se puede optar por tratamientos sintomáticos, como los descongestivos nasales para la rinitis, el uso de colirios para la irritación en los ojos o los broncodilatadores en caso de asma, entre otros. En el caso de que los síntomas no se reduzcan, será necesario acudir al alergólogo para realizar un estudio y determinar el tipo de alérgenos a los que cada persona se ha sensibilizado. Así, se podrá identificar el alérgeno y plantear el tratamiento más adecuado.

**Datos de contacto:**

Autor

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

Categorías: [Nacional Medicina](#) [Sociedad Medicina alternativa](#) [Dispositivos móviles](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>