

## **El cambio climático y la contaminación alargan la temporada de polen y los síntomas de las alergias**

**El mes de marzo está siendo más seco de lo normal, haciendo que la contaminación acumulada sea mayor y provocando unos niveles más altos de concentración de polen de lo que habitualmente se dan en esta época del año. Para Cigna, las alergias, las infecciones relacionadas con la piel y el estómago, los virus y las cefaleas son algunas de las enfermedades primaverales más frecuentes**

La llegada de la primavera está marcada por la aparición de múltiples enfermedades asociadas a esta época del año. Además, el cambio climático y la contaminación han provocado que las temporadas de polen sean más largas, intensificando los síntomas de las personas con afecciones y alergias, y reduciendo su calidad de vida.

Como consecuencia de la subida de temperaturas se ha generado una mayor cantidad de polen y, por consiguiente, el adelanto de las alergias y enfermedades primaverales. A este factor se suma la falta de lluvia y las sequías a nivel nacional, que aunque suponga un retraso en la temporada de polinización, provocan una acumulación de la contaminación en la atmósfera y, por tanto, del polen. De hecho, los primeros meses de 2023 han sido uno de los más secos de este siglo. En este sentido, los altos niveles de contaminación de las ciudades favorecen la retención y el transporte del polen en el aire, aumentando, por tanto, el tiempo de exposición a ellos. De hecho, la SEAIC destaca que la contaminación del aire puede incrementar un 30% los síntomas del asma en las personas alérgicas al polen y gramíneas. Una patología que afecta en España a más de ocho millones de personas según indica la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC).

La contaminación del aire es, a día de hoy, el factor medioambiental más peligroso para la salud, situándose al nivel de los malos hábitos alimentarios y el tabaco. Aunque los síntomas son más notables en ambientes exteriores (mayor contaminación y contacto directo con el polen y otras partículas), también hay que prestar atención a la calidad del aire en los espacios cerrados, como las viviendas u oficinas. En este sentido, el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico muestra en sus informes que la calidad del aire tiene un impacto directo en la salud y el bienestar de las personas y que, para ello, ventilar mediante sistemas de filtrado del aire es fundamental para evitar la propagación de enfermedades de transmisión aérea (como la COVID-19 o la gripe) y reducir la contaminación existente.

"La ventilación natural (abrir la ventana) de los espacios cerrados en época primaveral favorece la presencia de partículas alérgicas en el interior y, por tanto, incrementa la sintomatología característica de las enfermedades primaverales: tos, estornudos, lagrimeo, congestión nasal, conjuntivitis, dificultad para respirar y picor de nariz, ojos y garganta, entre otros. Por eso, es recomendable contar con sistemas de renovación del aire mediante filtros HEPA que ayuden a eliminar el polen y otras partículas alérgicas, así como a renovar el aire de los espacios interiores", así como señala María Sánchez, e-Health manager de Cigna España.

Con la reciente llegada de la primavera, desde Cigna, como expertos en salud, ofrecen cinco consejos clave para poder hacer frente a las enfermedades primaverales más comunes:

Protegerse ante la ola del polen y las alergias. Las alergias se producen por el contacto directo con el polen u otras partículas alérgicas del aire. Suelen afectar a las vías respiratorias, causando inflamación y provocando enfermedades como bronquitis, faringitis, rinitis, sinusitis, conjuntivitis o asma, entre otras. Las alergias pueden desaparecer al evitar el contacto con el alérgico. Sin embargo, en muchas ocasiones y si los síntomas continúan, es necesario además tomar alguna medicación como un antihistamínico. Acudir a un especialista es fundamental para poder evaluar la gravedad de la sintomatología y la necesidad de poner un tratamiento.

Poner la piel a punto para primavera. El aumento de microorganismos, como hongos, virus y bacterias, debido al buen tiempo y la humedad supone un incremento de las enfermedades de la piel. Para evitar su contagio, es importante mantener la piel limpia, hidratada y protegida, especialmente en el caso de tener una herida. En el caso de usar vestuarios o duchas comunes, hay que tomar medidas preventivas como el empleo de chanclas o desinfectar las superficies de contacto. Además, la protección solar es fundamental para evitar quemaduras.

Controlar el aumento de temperaturas a la hora de conservar alimentos. Aunque son más habituales en verano, la subida la temperatura en primavera también provoca un incremento de los casos de gastroenteritis, debido a que la proliferación de los microorganismos en la comida es más fácil. Los síntomas más habituales abarcan desde el dolor abdominal y estomacal, hasta la diarrea, fiebre, malestar general, náuseas y vómitos. Si los síntomas no se alivian o empeoran, es posible consultar con un especialista la necesidad de tratamiento farmacológico. Para evitar estas infecciones, es aconsejable poner especial atención a la higiene en la cocina y en la manipulación de los alimentos, desinfectar bien todas las superficies y lavarse las manos con frecuencia. Si se va a tomar alimentos crudos, es importante lavarlos bien antes.

No olvidar los virus dominantes. La primavera es una estación favorable para la aparición de diversos virus. Entre ellos, es habitual las infecciones por rinovirus que causa el denominado resfriado común, cuyos síntomas son irritación nasal, dolor de cabeza y de garganta, tos y presión en los oídos. También son comunes los brotes de varicela, que, aunque mayoritariamente aparece en niños menores de 15 años, también puede darse en adultos si no la han padecido previamente o no se han vacunado provocando erupciones cutáneas, fiebre y cansancio general. Por otro lado, aunque los casos de gripe están disminuyendo, así como se indica en el último informe epidemiológico del Instituto de Salud Carlos III, siguen siendo muy superiores a los habituales de esta época, especialmente los del tipo B. Frente al contagio, es importante tener en cuenta los cambios bruscos de temperatura y el contacto con personas infectadas. Además, es recomendable seguir hábitos de vida saludable, hidratarse bien y abrigarse lo necesario para evitar coger frío, así como cuidar las manchas y heridas cutáneas evitando siempre rascarse.

Descansar bien, el mejor aliado esta temporada. Con el cambio de presión atmosférica y de temperatura, los dolores de cabeza son más habituales durante la primavera. Asimismo, los síntomas habituales de las alergias (congestión nasal y tos constante) incrementan la aparición de las cefaleas. En este sentido, un buen descanso y una hidratación correcta ayudan a aliviar las tensiones y los dolores de cabeza.

**Datos de contacto:**

Cristina Blanco  
914 11 58 68

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Seguros](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>