



MÁSCARAS FACIALES, ¿TAMBIÉN PROTEGEN CONTRA LAS ALERGIAS PRIMAVERALES?

Además de protegernos contra el COVID-19, las máscaras faciales tendrían otro punto positivo cuando salimos en público: ayudarían a protegernos contra las **alergias primaverales severas**, así lo afirma el doctor Do-Yeon Cho, profesor asociado de otorrinolaringología en la *Universidad de Alabama en Birmingham*.

Muchos pacientes con alergias primaverales se han sentido bien esta temporada debido a que pasan más tiempo en interiores y utilizan una máscara cuando salen al aire libre, indicó Cho.

«Un estudio que salió a la luz en 2020 mostró que **los síntomas de rinitis alérgica [fiebre del heno] entre las enfermeras se habían reducido significativamente con el uso de mascarillas durante la pandemia de COVID-19**», informó el experto.

Cualquier tipo de cubierta facial puede reducir significativamente el polen y los alérgenos que pueden ingresar a la nariz y la boca. Sin embargo, **es importante no tocar la parte frontal de la mascarilla al retirarla y no voltearla al reutilizarla**, recomendó Cho.

Además de usar una máscara, hay otras cosas que puedes hacer para reducir los síntomas de la alergia primaveral.

Identifica tus alérgenos y, si eres alérgico(a) al polen de primavera, limita las actividades al aire libre cuando los recuentos de polen sean altos.

«La mayoría de los informes meteorológicos durante la temporada de alergias dan un recuento de polen.



MÁSCARAS FACIALES, ¿TAMBIÉN PROTEGEN CONTRA LAS ALERGIAS PRIMAVERALES?

El uso de filtros de aire de absorción de partículas de alta eficiencia, o HEPA, durante la temporada de alergias puede reducir la exposición a los alérgenos», aseguró Cho.

Toma medicamentos para la alergia antes de que comience la temporada de polen para evitar que tu cuerpo libere histaminas y otras sustancias químicas que causan síntomas alérgicos, aconsejó.

Báñate y lávate con champú todos los días antes de acostarte para eliminar el polen. **«Cámbiate de ropa y lávate la nariz con solución salina cuando entres a tu casa»**, sugirió Cho. «Lava la ropa de cama y la ropa con agua caliente y jabón, y sécala en una secadora, no en un tendedero».

Explicó que una vez que «las temperaturas se vuelven más cálidas, los árboles inactivos vuelven a la vida y liberan polen al aire. Algunos culpables comunes son el abedul, el cedro y el nogal, y la temporada podría durar hasta mediados de mayo».

Las lluvias de primavera pueden eliminar el polen y evitar que se desplace por el aire, pero la humedad de la lluvia puede ocasionar síntomas similares en las personas con alergia al polvo y al moho, finalizó Cho.

Vía: ClicklSalud