



¿CÓMO HACERLE FRENTE A LA PRIMAVERA SI SUFRES ALERGIAS?

La primavera normalmente resulta ser una mala temporada para quienes padecen alergias, por lo que estas personas deben estar preparadas.

De acuerdo con el doctor Jordan Josephson, especialista del Hospital Lenox Hill en la ciudad de Nueva York (N.Y.), con este loco clima cambiante, en muchas partes seguramente habrá peores condiciones que provoquen las molestas alergias. Además, **mencionó que en esta temporada primaveral habrá una súper explosión de polen**, por lo que los pacientes deben estar listos.

«Promete ser una primavera desagradable», señaló el médico; y agregó que es «crucial hacerle frente a los síntomas de forma inmediata».

Josephson mencionó que «las alergias no tratadas pueden causar inflamación sinusal, lo cual conduce a sinusitis crónica. Las alergias también pueden afectar tu tracto digestivo. La enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE) puede ser una respuesta directa de la respuesta alérgica. Así que las alergias pueden afectar seriamente tu calidad de vida. Pregúntale a cualquier persona que sufre alergias o de problemas en los senos paranasales».

Por su parte, la doctora Punita Ponda, quien es asistente en jefe de la división de alergia e inmunología en Salud Northwell, en Great Neck, N.Y., sugiere que si tú o alguien de tu familia pertenece a este grupo de gente con alergias estacionales, debes comenzar a tomar medicamentos para combatir la alergia al menos una o dos semanas antes del inicio de la primavera. Después, debes continuar tomándolos a lo largo de la temporada.

Josephson esbozó muchas otras maneras para mantener los síntomas de alergia bajo control, incluyendo quedarse en casa tanto como sea posible entre las 10 am y las 4 pm,



¿CÓMO HACERLE FRENTE A LA PRIMAVERA SI SUFRES ALERGIAS?

cuando los recuentos de polen sean más altos; utilizar el aire acondicionado, el cual limpia y seca el aire, o en su defecto usar ventiladores; mantener puertas y ventanas cerradas; y poner en marcha un purificador de aire.

Después de estar al aire libre, los expertos recomendaron quitarse la ropa y lavarla inmediatamente. También aconsejaron separar la ropa que estuvo expuesta al polen de la ropa limpia, y tomar una ducha después de estar al aire libre, a fin de eliminar el polen de la piel y el cabello.

Finalmente, dijeron que deben irrigarse los senos nasales todos los días para eliminar el polen, así como tomar antihistamínicos, pero evitando lo más que se pueda los descongestionantes.

Vía: ClickISalud