

Alergia primaveral o rinoconjuntivitis alérgica

Si padeces episodios frecuentes de estornudos, mucosidad acuosa, picor en la nariz o en los ojos, u ojos irritados y llorosos, es muy probable que no se trate de un resfriado, sino de una reacción alérgica.

Esta situación puede ocurrirte especialmente cuando llega la primavera porque hay más polen (**alergia primaveral**). Se trata de una reacción que se produce cuando el polen entra en contacto con la nariz o los ojos, inflama la mucosa y te provoca estas molestias.

A otras personas les ocurre durante todo el año, en relación con el polvo o el pelo de los animales. Los **cambios de temperatura** también pueden causar estas reacciones, pero en ese caso no son una alergia.

Los **pólenes** que pueden causar más alergias son los de las gramíneas (todas las hierbas, los cereales, las cañas, etc.), y también los del olivo, la parietaria, los plátanos, el ciprés o el pino.

Es muy frecuente y afecta a tu calidad de vida, porque interfiere en el trabajo o en las actividades en general, o limita que puedas salir a pasear, etc.

¿Cómo se diagnostica?

Sobre todo, por las molestias que presentas. El estudio de la alergia suele completarse con pruebas cutáneas y análisis de sangre.

¿Cómo puedo tratarla?

- Lo primero es que intentes evitar o reducir el contacto con la causa de la alergia.
- Después, haz lavados nasales con suero fisiológico o soluciones salinas. Estos eliminarán el polvo y el polen que pueda haber y reducirán mucho las molestias.
- Si es necesario, utiliza



colirios o gotas nasales con cortisona, o toma antihistamínicos en comprimidos, según te indique la médica.

- Y, a veces, con vacunas.

¿Cómo puedo intentar evitar el contacto con el polen?

Consulta los niveles de polen en Cataluña.

[Punto de información aerobiológica.](#)

Los días en que hay más polen:

- Ventila la casa durante poco tiempo y cierra las ventanas el resto del día
- No tiendas la ropa en el exterior.
- Cierra las ventanas del coche cuando viajes
- Evita utilizar la moto o la bicicleta
- Evita pasar demasiado tiempo al aire libre, sobre todo a las horas de la salida o la puesta de sol, o los días secos y con viento.
- Si hay mucho polen y tienes que salir, puedes ponerte una mascarilla y gafas de sol.
- Evita las zonas donde haya plantas que te produzcan alergia.
- No cortes el césped ni barras las terrazas.

Y en casa, ¿puedo hacer algo?

- Evita los edredones o las almohadas de plumas.
- Limpia el polvo con un paño húmedo.
- Es mejor pasar el aspirador y no barrer.
- Evita los objetos donde se acumula polvo, como alfombras, mantas de lana y peluches.

¿Y puedo hacer algo más para prevenirla?

- Bebe suficiente agua para mantener las mucosas hidratadas.
- Evita otros irritantes, como el humo del tabaco.

¿Y qué debo hacer con las mascotas?

Si tienes alergia, debes evitar tener animales en casa, tanto perros como gatos u aves. Si no es posible, evita tocarlos y no dejes que entren en los dormitorios.