

## JULIO, MES PARA ALERTARNOS SOBRE LAS ALERGIAS.



Julio no solo marca el inicio del verano, sino que también es un mes en el que se disparan las alergias estacionales. En Puerto Rico, actualmente nos vemos afectados por el Polvo del Sahara, que se encuentra en su pico más alto. Además, a medida que sube la temperatura, aumenta la presencia de polen, moho y otros elementos que pueden desencadenar alergias. Los casos de alergias han aumentado en los últimos años: se calcula que cerca del 30 % de la población mundial sufre algún tipo de alergia. Factores como la contaminación, los cambios en la alimentación y el aumento del uso de productos químicos podrían estar contribuyendo al incremento de casos.

Las reacciones alérgicas pueden variar desde síntomas leves, hasta reacciones graves y potencialmente mortales.

### Las alergias respiratorias suelen manifestarse a través de los siguientes síntomas:

- Estornudos frecuentes
- Congestión y secreción nasal
- Tos persistente (especialmente por la noche o al despertar)
- Picazón en nariz, garganta o paladar
- Ojos rojos, llorosos y con picazón
- Dificultad para respirar o asma

### Síntomas de alergias alimentarias, picaduras de insectos o medicamentos:

- Dolor abdominal
- Náuseas, vómitos y diarrea
- Ronchas rojas en la piel
- Picazón intensa
- Hinchazón de labios, lengua, garganta u otras zonas
- Fiebre
- Dificultad para tragar o respirar (en casos graves)
- Reacción anafiláctica: Una reacción alérgica grave y potencialmente mortal que puede afectar varios sistemas del cuerpo.

### ¿Qué hacer si tienes alergias?

Si ya has identificado un alérgeno que te causa alguno de estos síntomas, lo más recomendable es evitarlo en la medida de lo posible. Existen medicamentos como antihistamínicos, corticosteroides y descongestionantes que pueden aliviar los síntomas. Consulta siempre con tu médico o especialista para un diagnóstico adecuado y tratamiento personalizado.

Además, es importante contar con un plan de acción para emergencias alérgicas, especialmente si tienes riesgo de anafilaxia. Este plan puede incluir el uso de autoinyectores de epinefrina (como el EpiPen) para una intervención rápida en casos graves.