



Decálogo frente a las alergias en primavera

“Esta primavera no dejes que la alergia te frene”, la nueva campaña de la enfermería para mejorar la calidad de vida de los alérgicos al polen

- **Las enfermeras/os, como profesionales de la salud más cercanos a la población, tienen un papel clave a la hora de ayudar y aconsejar a los pacientes que sufren alergias durante la primavera.**
- **El Consejo General de Enfermería ha lanzado un vídeo y una infografía para concienciar a la población y explicar cómo hay que enfrentarse a este problema, que afecta a más de 8 millones de personas en España.**
- **Viajar en el coche con las ventanillas subidas, usar mascarillas homologadas, no automedicarse y evitar la exposición en las horas de mayor emisión son algunos de los principales consejos.**

Madrid, 19 de abril de 2018.- Picores de garganta, enrojecimiento de ojos, tos, estornudos, congestión nasal... Estos son sólo algunos de los síntomas que padecen un total de ocho millones de personas en España cuando empieza la época de alergias más fuerte del año, la primavera. El polen de ciertos árboles afecta enormemente a la salud y la calidad de vida de todos ellos, que ven durante estos meses cómo tienen que modificar su rutina y sus hábitos diarios para sobreponerse a estos problemas. El polen de olivo, platanero de sombra, roble, álamo y, más adelante, diferentes tipos de gramíneas son las especies que más afectan desde el comienzo de primavera y, en muchas ocasiones, hasta inicio del otoño.

Las enfermeras, como profesionales sanitarios más cercanos al paciente, tienen un papel protagonista en la prevención y cuidados de la población frente a las alergias. Por este motivo, la Organización Colegial de Enfermería ha lanzado la campaña “Esta primavera no dejes que la alergia te frene” para concienciar y aconsejar a los afectados sobre cómo actuar y cómo enfrentarse a esta situación que en muchísimas ocasiones puede conllevar dificultades a la hora de hacer una vida normal. A través de un vídeo y una infografía, la enfermería busca que se conozcan las diez claves imprescindibles para mitigar los síntomas y lograr así mejorar la salud de los que las padecen.

“La enfermería participa en todos los procesos del abordaje de la alergia, desde la realización de pruebas para su diagnóstico y evolución, hasta la administración de tratamiento específico como la inmunoterapia y los medicamentos biológicos, tratamiento de urgencias de las complicaciones y de



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

anafilaxia. Esta participación, además, no se limita al ámbito hospitalario de los servicios de alergia, en los centros de salud se hace también un seguimiento exhaustivo de las complicaciones y administración de inmunoterapia de mantenimiento”, explica Miguel Ángel Díaz, enfermero del Servicio de Alergología del Hospital 12 de Octubre (Madrid).

Las 10 claves para que la alergia “no te frene”:

- 1) Evitar las actividades al aire libre entre las 5:00 y las 10:00, y entre las 19:00 y las 22:00, que son las horas de mayor emisión de pólenes.
- 2) Viajar en coche con las ventanillas cerradas, impidiendo así en gran medida que entre el polen dentro del vehículo. Es preferible obviar las motos y bicicletas como medio de transporte.
- 3) Emplear filtros de polen en el aire acondicionado de la vivienda y del vehículo.
- 4) Ventilar el domicilio a mediodía y por poco tiempo.
- 5) Utilizar el aspirador y bayetas húmedas para la limpieza del hogar, logrando así eliminar los restos de polen que hayan podido penetrar en el domicilio.
- 6) Ponerse gafas de sol para evitar que las partículas de polen puedan llegar a los ojos y producir picor y enrojecimiento.
- 7) Usar mascarillas homologadas los días de mayor concentración de pólenes para evitar el contacto con la mucosa de la boca y la nariz.
- 8) Consultar los niveles de pólenes de la zona a través de las aplicaciones y webs avaladas como www.polenes.com
- 9) Precaución a la hora de tomar antihistamínicos porque pueden producir somnolencia y disminución de la atención. Es importante tenerlo en cuenta a la hora de conducir y realizar otras actividades que requieran concentración.
- 10) No automedicarse. Si hay síntomas de alergia (lagrimeo, picor de ojos, picor de garganta, aumento de las secreciones nasales, estornudos...), es necesario acudir a los centros de salud para que se pauten el tratamiento.

“Es imprescindible que las enfermeras de Atención Primaria y desde las consultas específicas de alergología se haga educación para la salud y se enseñe a toda la población qué deben hacer y cómo hay que actuar ante estas alergias. Es cierto que cada año son más las personas que se ven afectadas por el polen y los enfermeros debemos adelantarnos e instruir a la sociedad para que conozcan la problemática”, afirma Florentino Pérez Raya, presidente de la Organización Colegial de Enfermería.

Según las últimas estimaciones de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, la incidencia de polen en esta primavera será moderada o leve en todo el país, gracias a las copiosas precipitaciones registradas en los últimos meses. Esta situación supondrá cierto alivio para todos aquellos que sufran alergia a los pólenes, pero, aun así, desde la institución colegial resaltan la importancia de que las enfermeras tengan un papel clave en el cuidado de los alérgicos.

Más allá de la educación para la salud que se hace en hospitales y Atención Primaria, los niños y niñas, por su desconocimiento de las alergias, necesitan todavía más cuidados enfermeros que los adultos. En muchas ocasiones, los menores se encuentran ante una situación que no entienden y



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

eso les pasa factura en su día a día en los colegios. Para afrontar esta circunstancia son claves las enfermeras escolares, que ayudan a los más pequeños a convivir con las alergias y les dan los mejores consejos de salud y de prevención.

“Es esencial que las enfermeras escolares tengan una participación activa ante la problemática actual de las alergias. Muchos niños desarrollan asma, que se agrava por pólenes y ejercicio, por lo que profesionales expertos deben conocer cómo manejarlo y cómo hacérselo entender a los niños”, destaca Cristina Cuarental, enfermera del Servicio de Alergología del Hospital 12 de Octubre (Madrid).

Para el presidente de la Organización Colegial, Florentino Pérez Raya, este es sólo un motivo más para que las instituciones apuesten por la enfermería escolar. “Si el niño tiene que, por ejemplo, llevar un inhalador en la mochila, estas profesionales son las encargadas de controlar que cuando se lo administra lo hace bien. En definitiva, son una figura necesaria e importantísima en la prevención de males mayores con respecto a las alergias, así como otras patologías que pueden prevenir y tratar durante su estancia en los colegios”, apunta Pérez Raya.

Además de estas diez claves para afrontar la alergia, Canal Enfermero, la televisión online del Consejo General de Enfermería, ha lanzado un nuevo espacio, denominado *Apple Advice*, dirigido a la población general en el que enfermeras de distintos ámbitos darán consejos breves, sencillos y fáciles de seguir. El primero de los episodios está dedicado, como no podía ser de otra manera, a las alergias y en él, Lourdes Pérez, enfermera del Centro de Salud El Abajón, de Las Rozas (Madrid), explica y aclara de manera detallada cuáles son las diez claves que la enfermería debe prescribir durante la época fuerte de alergias al polen.

Para ver el programa *Apple Advice* completo: <http://bit.ly/2Hdta9k>

Puedes ver el vídeo de la campaña: <http://bit.ly/2JVtefw>

Puedes ver el cartel de la campaña: <http://bit.ly/2HuTizQ>

Descarga los materiales de la campaña: <http://bit.ly/2EZNadw>