

Alergia primaveral y Deporte: Recomendaciones



La prevalencia de las enfermedades alérgicas ha aumentado considerablemente en los últimos años y es el trastorno inmunológico más frecuente en la actualidad. El 33% de la población en España, unos 16 millones de personas, padece una afección alérgica y la mitad de ellos sufren una alergia al polen, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica.

La polinosis es una afección que surge en primavera producida por la sensibilización a alérgenos de distintos pólenes como gramíneas, ciprés, salsola, plátano y parietaria. La

concentración de polen depende de la zona, de los fenómenos atmosféricos, de la hora del día, etc.

La polinosis consiste en una reacción inmune inflamatoria que cursa con síntomas como estornudos, picor de ojos y nariz, moqueo, lagrimeo y en ocasiones síntomas más severos como broncoespasmo y asma. El deporte puede agravar el cuadro de los alérgicos debido a la hiperventilación que se produce durante el ejercicio

Existen algunas estrategias que pueden ayudar a los deportistas a seguir haciendo su actividad habitual y reducir en cierta medida la exposición a los alérgenos:

- No salir los días de viento y muy secos, es preferible hacerlo después de la lluvia cuando la atmósfera está más limpia de polen
- Aprovechar las horas centrales del día y evitar las primeras y últimas horas
- No hacer ejercicio en parques, jardines y campos abiertos por el alto índice de polen. Sin embargo en la playa, el índice es menor y la humedad ambiental puede ser beneficiosa
- Beber mucha agua para regenerar las mucosas de la vía respiratoria
- Enjuagar las fosas nasales con solución de agua marina
- Respirar por la nariz. En ocasiones usar una mascarilla FFP2 puede resultar de utilidad
- Usar gafas de sol
- Ducharse y cambiarse de ropa al finalizar
- Practicar deportes en interiores y/o hacer una actividad menos intensa
- Posponer el ejercicio si un día no se encuentra bien

En caso de sufrir una alergia importante debe consultar con su médico para que le recomiende el tratamiento adecuado o la realización de pruebas de diagnóstico específicas. El tratamiento habitual incluye antihistamínicos, broncodilatadores y en determinados casos se usa la desensibilización con inmunoterapia.

Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica [<https://www.seaic.org/>]