

Alergias Primaverales en Personas Mayores: Cómo Aliviarlas Desde Casa



La primavera, con su explosión de flores y días más largos, también trae consigo un problema común pero muchas veces subestimado: las **alergias estacionales**. Para las **personas mayores**, estas alergias pueden ser más molestas e incluso peligrosas si no se tratan adecuadamente, ya que el sistema inmunológico puede estar más debilitado y algunos tratamientos pueden interferir con medicamentos que ya estén tomando.

¿Por qué afectan más las alergias a los adultos mayores?

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo responde de forma diferente a los alérgenos como el **polen**, el **moho** o los **ácaros del polvo**. Además, las personas mayores pueden tener problemas respiratorios previos (como EPOC o asma) que se agravan con las alergias.

Síntomas comunes en adultos mayores:

- Congestión nasal persistente
- Ojos llorosos o con picor
- Tos seca o estornudos frecuentes
- Fatiga o sensación de debilidad
- Irritación de garganta



Estos síntomas pueden confundirse con resfriados comunes o infecciones, por lo que es importante estar atentos a su duración y patrones estacionales.

Consejos prácticos para aliviar los síntomas desde casa

Aunque las alergias no siempre se pueden evitar por completo, hay muchas formas de reducir sus efectos desde el hogar:

1. Ventilación controlada

- Mantén las **ventanas cerradas** en las primeras horas de la mañana y al atardecer, cuando la concentración de polen es más alta.
- Usa **aire acondicionado** con filtros HEPA si es posible, tanto en casa como en el coche.

2. Higiene del hogar

- **Aspira frecuentemente** con una aspiradora equipada con filtro HEPA.
- Cambia la **ropa de cama** al menos una vez por semana y lávala con agua caliente.
- Usa fundas antiácaros en colchones y almohadas.

3. Evitar el polen en la ropa y el cabello

- Cámbiate de ropa y dúchate después de estar al aire libre, especialmente si has estado en parques o jardines.
- Seca la ropa dentro de casa o en secadora para evitar que atrape polen del ambiente.

4. Hidratación y alivio nasal

- Usa **soluciones salinas nasales** para limpiar los conductos y reducir la congestión.
- Bebe mucha agua para mantener las mucosas hidratadas.

5. Infusiones y remedios naturales

- La **manzanilla**, el **jengibre** y el **té verde** tienen propiedades antiinflamatorias y pueden aliviar síntomas leves.
- Inhalar vapor con unas gotas de **aceite de eucalipto o menta** puede ayudar a despejar las vías respiratorias.

¿Cuándo consultar al médico?

Si los síntomas duran más de dos semanas, se intensifican o interfieren con actividades diarias (como dormir o comer bien), es fundamental acudir a un especialista. También es importante revisar que los medicamentos para la alergia **no interactúen** con otros tratamientos que la persona esté tomando.

Conclusión

Las alergias primaverales pueden ser un desafío para las personas mayores, pero con medidas simples desde casa es posible **reducir significativamente las molestias**. La clave está en la prevención, la limpieza y el cuidado diario. Y sobre todo, en no subestimar los síntomas y consultar siempre con el médico cuando sea necesario.