



Los Centros de Salud Nivel 1 de la Ciudad están distribuidos por todos los barrios para acudir ante un ataque de alergia. Recomendaciones para prevenirlas.

Llega la primavera y con ella crecen los cuadros de alergias provocados por factores ambientales, entre otros.

La alergia es una reacción de hipersensibilidad a una sustancia particular que si se inhala, se ingiere o se toca, produce síntomas característicos. Es una respuesta anormal, inadaptada y exagerada del organismo a sustancias que comúnmente son bien toleradas. Los síntomas principales son estornudos, picazón de nariz, falta de aire, tos, picazón de ojos, prurito o ronchas y urticarias.

{youtube}vjrgtLT1neo{/youtube}

"Si bien las cifras no son exactas, a través de estudios que se hicieron se calcula que el 10 % de la población de la Ciudad de Buenos Aires es alérgica", apuntó el Dr. Darío Colombaro (MN 65951), jefe del servicio de Alergia del Hospital Argerich y Coordinador de la Red de Alergia y Asma de los hospitales porteños. Entre ellos, "el mayor porcentaje se lo lleva la población pediátrica", continuó.

Existen distintos tipos de alergias. Las más frecuentes son a los ácaros del polvo doméstico, a alimentos, a las picaduras de ciertos insectos, a los animales, a los hongos y a los metales (principalmente al níquel, presente en casi todos los metales considerados no nobles) y, sobre todo en ésta época del año, al polen (polinosis).

Una vez detectado y diagnosticado el alérgeno (sustancia que provoca la reacción) existen tratamientos que, si se cumplen según la prescripción médica, son muy eficaces. Pero ¿qué pasa ante una crisis alérgica o cuando la persona aún no sabe que es alérgico ni a qué? La respuesta más acertada es acudir siempre a un profesional. Para eso, además de la red de hospitales públicos, la Ciudad de Buenos Aires cuenta con Centros de Salud Nivel 1 a mano de todos los vecinos.

Estos centros implementan programas de atención y prevención en conjunto con la comunidad, según los principios de la atención primaria de la salud. Están conformados por equipos

interdisciplinarios que brindan atención médica y de enfermería, entre otros servicios. También se aplican vacunas y se entrega, en forma gratuita, medicamentos necesarios para los tratamientos indicados y leche en polvo para embarazadas y niños menores de 6 años como refuerzo nutricional.

### **Cómo prevenir las reacciones alérgicas**

Lo más importante es el control del medio ambiente tanto dentro como fuera del hogar.

En el hogar:

- Mantener la casa limpia y ventilada.
- Evitar la humedad.
- En lo posible, utilizar cubre colchón y cubre cama y lavarlo una vez por semana.
- Evitar el uso de alfombras.
- Evitar el contacto con mascotas.
- Evitar fumar dentro del domicilio. Es el principal causante de bronco espasmos en los niños.

Fuera del hogar:

- Usar anteojos.
- Si se es alérgico, evitar las salidas entre las 5 y las 8, y entre las 19 y las 23, que es el horario de mayor concentración de polen y smog.