



¿Y SI FUERA ALGO MÁS QUE UN SIMPLE  
**ESTORNUDO?**

Con la colaboración de:



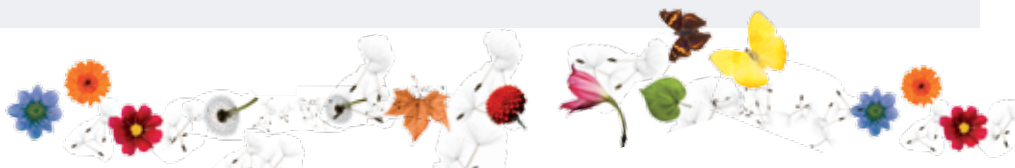
# ¿Y SI FUERA ALGO MÁS QUE UN SIMPLE ESTORNUDO?



La **alergia** muchas veces **se confunde con un resfriado** debido a que los síntomas son muy parecidos. En ambos casos puede aparecer dolor de cabeza, estornudos, obstrucción nasal y lagrimeo de ojos entre otros síntomas.

Para ayudarte a diferenciarlos, tienes el siguiente cuadro:

|   | ALERGIA  | RESFRIADO COMÚN                   |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>Los síntomas aparecen</b>                        | De repente ante la exposición al alérgeno  | De forma progresiva               |
| <b>La duración de los episodios es</b>              | Corta pero periódica, a veces unas horas, dependiendo del tiempo de exposición al alérgeno | Generalmente de 7 a 10 días       |
| <b>Se presenta en una época determinada del año</b> | Frecuentemente   | Raramente                         |
| <b>Fiebre</b>                                       | No, nunca  | Sí, a veces                       |
| <b>Mucosidad</b>                                    | Acuoso y transparente  | Espesa y amarilla                 |
| <b>Picor o prurito</b>                              | Picor nasal y/u ocular   | Raramente                         |
| <b>En los ojos</b>                                  | Lagrimeo   | Congestión                        |
| <b>Estornudos</b>                                   | Sí, frecuentemente y más de 5 seguidos   | Sí, a veces y menos de 5 seguidos |
| <b>Nariz taponada</b>                               | Sí, alternando los dos lados   | Sí, taponada en un lado           |
| <b>Tos</b>  | A veces  | Frecuentemente                    |
| <b>Ronquera</b>                                     | A veces  | Frecuentemente                    |
| <b>Malestar general</b>                             | No   | Sí, pero leve                     |



# Y ENTONCES, ¿QUÉ ES LA ALERGIA? Y ¿QUÉ TIPOS DE ALERGIA HAY?

La alergia es una **reacción anormal y exagerada de nuestro organismo** ante sustancias que provienen del exterior y que en la mayoría de las personas resultan inofensivas, pero que en personas alérgicas desencadenan síntomas. Estas sustancias se denominan alérgenos.

La repetida exposición al mismo alérgeno producirá los síntomas típicos de la reacción alérgica. Una de las manifestaciones alérgicas más frecuentes es la **alergia respiratoria**, como la rinitis alérgica.

Los **alérgenos** más comunes implicados en la alergia respiratoria **son** los **pólenes, ácaros del polvo, epitelios de animales y hongos**. Pero también existe alergia a los alimentos, a medicamentos, al veneno de abejas y avispas e incluso alergia por contacto con ciertas sustancias (por ej, eczema de contacto por alergia al níquel de los pendientes o de las correas metálicas de los relojes).

## ¿Qué puedo hacer para saber si soy alérgico o lo son mis hijos?



### HAZTE LA PREGUNTA, ¿Y SI EN REALIDAD SOY ALÉRGICO?

Si tus síntomas de “resfriado frecuente” o “resfriado mal curado” pudiesen tratarse en realidad de una alergia respiratoria, lo mejor es hacer algo cuanto antes para averiguar si eres alérgico.



### CONSULTA A TU FARMACÉUTICO

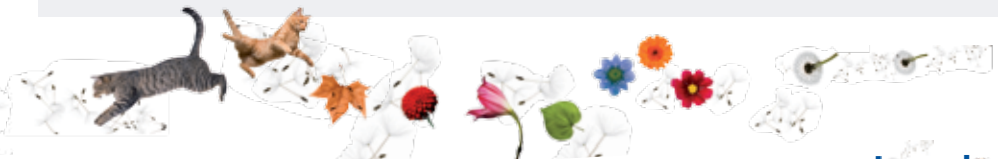
Siempre te aconsejará lo que considere mejor para ti y tratará de aclarar tus dudas.



### VISITA AL ALERGÓLOGO

Si piensas que tú o tus hijos podéis tener algún tipo de alergia, el médico al que debéis visitar es el **alergólogo**. Él es quien puede diagnosticar vuestra alergia o descartarla, y en caso de tenerla, poner un tratamiento. En muchos casos se puede tratar la alergia respiratoria con **vacunas**, pregunta a tu alergólogo.

Visita la web [www.masqueunestornudo.es](http://www.masqueunestornudo.es) y encuentra tu alergólogo.



# LLEGA LA PRIMAVERA, ESTÁ ATENTO



## Consejos para sentirte mejor frente a la alergia al polen:



Si eres alérgico al polen, **debes conocer** cuál es el **polen** o **pólenes responsables de tu alergia**, así como la época en la que dicho polen alcanza cantidades significativas en la atmósfera. Así podrás evitar la exposición los días de máxima concentración.

- 1 Evita la actividad física en el exterior** (parques, zonas ajardinadas, etc...) cuando el recuento del polen es elevado y sobre todo en los días de viento.
- 2 Ventila tu casa** a primera hora de la mañana y a última de la tarde, ya que el recuento polínico es más bajo en esos momentos del día.
- 3 Evita las actividades al aire libre** durante los **días secos y calurosos** (hay mayor concentración de pólenes en el aire), así como antes y después de la lluvia (por ej. en tormentas primaverales).
- 4 Disminuye tus actividades al aire libre** entre las **5-10h** de la mañana (emisión de pólenes) y de las **7-10h** de la tarde (periodo de descenso del polen desde la atmósfera).
- 5 Mantén cerradas las ventanillas cuando viajes en coche** y utiliza filtros para pólenes, renuévalos regularmente.
- 6 No seques la ropa en el exterior** durante los días de recuento de polen altos.
- 7** En días de viento, **utiliza gafas de sol** al salir a la calle.

**La alergia respiratoria se puede tratar en muchos casos con vacunas.  
No lo olvides, consulta cualquier duda con tu farmacéutico  
y visita al alergólogo, él te informará.**

Con la colaboración de:



+ que un **est. rnud**  
[www.masqueunestornudo.es](http://www.masqueunestornudo.es)



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES  
DE FARMACÉUTICOS

[www.portalfarma.com](http://www.portalfarma.com)