



MÁS DE 10 MILLONES DE PERSONAS PADECEN ALGÚN TIPO DE ALERGIA EN ESPAÑA, SEGÚN SEAIC

Por una primavera tranquila...

La concentración de los distintos pólenes varía de una región a otra

Según datos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), el 25% de la población española padece algún tipo de enfermedad alérgica y, en concreto, en las últimas cuatro décadas, distintas circunstancias han hecho que se registre una mayor incidencia de alergia al polen.

La rinitis y el asma son la expresión más común de la alergia al polen, aunque también es frecuente que curse con conjuntivitis, tos o picores. Y es que la aparición de los distintos síntomas, así como su intensidad, depende de la sensibilidad de cada persona al alérgeno.

La causa de esta patología funcional no es, sin embargo, el polen en sí, ya que todos respiramos el mismo aire, sino la hiperreactividad de la persona en cuestión, que hace que esta reaccione o no, con respuestas desproporcionadas, al entrar en contacto con el alérgeno.

En cuanto a los pólenes más frecuentes en España, destacan las gramíneas y el olivo, aunque en los últimos tiempos también han ido cobrando importancia las cupresáceas, el plátano, las quenopodiáceas y la parietaria. No obstante, la concentración de unos y otros varía en función de las distintas regiones.

La mejor fórmula para combatir el malestar que provoca la alergia es la prevención. Para ello, la **HomeoSpagyria (Homeopatía Spagyrica)** apuesta por nutrir y modular la reacción del sistema inmunológico para que no genere una reacción defensiva ante el polen.

En este sentido, la **Aso-**

ciación de Médicos para la Investigación en HomeoSpagyria (AMIH) propone un tratamiento específico con **EUPHORLEN** y **VIPULAM**.

» **EUPHORLEN.-** La asociación de sus componentes confiere a este medicamento acción en procesos hipereactivos, como son las alergias, así como en la regulación de la función respiratoria en general.

» **VIPULAM.-** Por su composición, encuentra acción en procesos inflamatorios e irritativos de las vías respiratorias y en el mantenimiento general de las distintas mucosas del organismo.

A modo **PREVENTIVO**, se recomienda realizar dicho tratamiento con un mes de antelación al inicio habitual de los procesos alérgicos.

Durante la **ÉPOCA DE ALERGIAS**, que en España suele coincidir con los meses de mayo y junio, aunque los primeros síntomas pueden aparecer entre febrero y abril, se aconseja continuar con este tratamiento específico, aumentando la dosificación en casos agudos.

Para más información, el profesional sanitario puede acceder al **Monográfi-**

co sobre **Procesos Alérgicos** disponible en la página web de la **Asociación de Médicos para la Investigación en HomeoSpagyria** (www.asocamih.org).

Y además...

Para prevenir procesos alérgicos, además de seguir un **tratamiento farmacológico adecuado**, debemos atender a los siguientes **consejos higiénico-dietéticos**:

- ✓ No abusar de la leche ni de los productos lácteos.
- ✓ Disminuir o suprimir temporalmente el chocolate, los fritos, las grasas hidrogenadas, el azúcar refinado, la mostaza y los alimentos que contengan polen.
- ✓ Eliminar el consumo de tabaco y evitar lugares con humo y contaminación.
- ✓ Tomar alimentos ricos en vitaminas y productos que contengan Omega 3.
- ✓ Cebollas, ajos, manzanas, arándanos, uvas y vino contienen quercitina, sustancia antihistamínica.
- ✓ Evitar salir a la calle en las horas de mayor concentración de polen (de 5 a 10 y de 17 a 22 horas) y mantener las ventanas cerradas de 10 a 22 horas.
- ✓ Al llegar a casa, lavarse las manos, la cara, las fosas nasales, el pelo y aquellos lugares en los que pudiera fijarse el polen.
- ✓ Cambiar los filtros del aire acondicionado con frecuencia.

