

**EL MÉDICO EN CASA**▶ por **DR. ÁNGEL LUIS LAGUNA CARRERO**

*Especialidad Medicina Familiar y Comunitaria
 Máster Medicina de Urgencias y Emergencias
 Experto universitario en Nutrición y Dietética*

**La alergia primaveral**

En la temporada de primavera, los meses de inicio del año suponen el desarrollo de la vegetación. Con esto empiezan a florecer los árboles y las plantas, lo que significa que comienzan a expulsar los pólenes: son unos granos que se forman en las plantas y sirven como modo de reproducción para formarse nuevas plantas. Estos granos salen expulsados de las flores y flotan por el ambiente para expandirse.

A lo largo de estos meses, nuestro organismo detecta estos granos como “intrusos” dentro de nuestro sistema, y por eso en algunas personas se generan una serie de reacciones como respuesta a esos cuerpos extraños. Esto provoca una inflamación en los tejidos de nuestras vías respiratorias, produciendo mayor mucosidad, congestión nasal, picor de ojos, sequedad de boca, etcétera.

✔ **¿Está influido por el tiempo?**

Claro que sí. La alergia tiene un componente ambiental, y está muy influido por la época del año cuando florecen los distintos árboles y plantas, por lo que dependiendo del año puede variar ligeramente unas semanas o incluso meses la polinización de las flores. Esto da como consecuencia que las personas alérgicas pueden presentar los

síntomas unas semanas antes o después según el año (se puede adelantar o retrasar en función de cada año), porque depende del clima, y existe un calendario para consultar de modo aproximado para qué fechas están expulsando sus pólenes, aunque es algo orientativo y depende de cada localización geográfica.

✔ **¿Cómo saber si tengo alergia al polen?**

Es muy probable que tenga alergia si, cuando viene la primavera, habitualmente cada año detecta algunos síntomas como picor de ojos, garganta, dificultad respiratoria, tos con pitos al respirar o aparición de manchas en la piel que causan picor y se extienden por extremidades y el resto del cuerpo. Es normal que cuando pasen estos meses los síntomas vayan cediendo, más todavía si se inicia a tiempo el tratamiento indicado por un médico, con antihistamínicos.

✔ **¿Cómo prevenir los ataques de alergia?**

Los ataques de alergia son difíciles de predecir. Por eso, se aconseja en aquellas personas que pueden tener síntomas relacionados con alergia que tomen una medicación a las dosis indicadas por su médico, para mantener controlada esa respuesta de nuestro cuerpo y para evitar en la medida posible que los síntomas progresen hacia peor. Cuando hay un ataque importante de alergia que causa dificultad para respirar o extensión de lesiones en la piel en todo el cuerpo es conveniente acudir a un servicio de urgencias para tratar el problema de modo agudo.

**LOS ATAQUES
 DE ALERGIA
 SON DIFÍCILES
 DE PREDECIR**

**LA COLUMNA SANITARIA**▶ por **TAMARA JIMÉNEZ CARO**

Enfermera escolar y especialista de Pediatría

@tuenfermerainquieta

¿Alergia primaveral o resfriado?

La llegada de la primavera supone una explosión de colorido y buen tiempo... ingredientes ideales para la alergia estacional. De hecho, en España, según el Ministerio de Sanidad, se estima que afecta a un 15% de la población general.

✔ **¿Qué es la alergia estacional?**

Es una reacción exagerada de nuestro sistema inmune hacia un alérgeno determinado, como el polen. Este tipo de alergias predomina más en primavera, ya que los meses de marzo y abril suelen ser temporada alta, incluso prolongando hasta el verano. Los alérgenos más habituales de la temporada son el polen de gramíneas, árboles y arbustos.

Hay suficientes evidencias de que cada vez hay más personas que la padecen. Por eso, es de vital importancia conocer sus desencadenantes y controlar los síntomas para que el impacto en nuestra calidad de vida sea lo menos perjudicial posible.

✔ **¿Qué síntomas son los más frecuentes?**

Ojos llorosos; estornudos; picor de nariz, ojos y garganta; nariz taponada y goteo nasal; inflamación de vías respiratorias. Todos estos síntomas afectan a nuestro bienestar, pues repercuten en el descanso nocturno, la concentración y la atención y otras actividades diarias, tanto sociales como laborales. Pueden acentuarse o suavizarse según el día, dependiendo de las condiciones ambientales: humedad, nivel de polen.

✔ **Cómo diferenciar un resfriado común de la alergia estacional**

La alergia no va a provocar fiebre, pero el resfriado puede que sí. El lagrimeo y picor de ojos es más habitual en alergias. Los síntomas en el resfriado no suelen ir más allá de una semana, pero las alergias son más persistentes y se suelen repetir cada

año y misma época. Cuando los síntomas son cada vez más recurrentes y aumentan el deterioro de la calidad de vida es recomendable hacer pruebas de sensibilización para evitar determinadas exposiciones y tener un tratamiento más enfocado y preciso.

✔ **¿Qué tenemos a nuestro alcance para controlar los síntomas?**

Lo clave es no automedicarnos y acudir al médico, que nos dará las pautas y tratamiento adecuados. Entre las opciones más frecuentes tenemos antihistamínicos, corticoides, broncodilatadores, colirios y vacunas desensibilizantes

✔ **Consejos finales**

Podemos consultar los niveles de polen en nuestra zona y calendario de polen, gramíneas y otros, además de en apps específicas, en polenes.es.

Las horas de mayor polinización son a primera hora de la mañana y al atardecer, por lo que deberemos mantener las ventanas cerradas y evitar ventilar en esas horas. Ventanillas del coche también cerradas en la medida de lo posible. Tampoco es muy recomendable secar la ropa al aire libre, pues se pueden depositar partículas de los alérgenos.

Los días con mayores índices polínicos hay que reducir las salidas al aire libre. El mejor momento suele ser después de la lluvia. Al llegar a casa, cámbiate de ropa y dúchate para eliminar restos de alérgenos. Si es necesario, puedes utilizar mascarilla en exteriores.

**LA VIDA EN DIGITAL**▶ por **CARLOS GÓMEZ CACHO**

Tecnólogo

www.gestoriatecnologica.es

¿Qué está pasando con la IA?

En estas últimas semanas estamos asistiendo a un gran debate sobre la inteligencia artificial, especialmente entre los expertos, las grandes tecnológicas y Gobiernos. También se apuntan gurús tecnológicos, quienes opinan una cosa y la contraria, y en medio, como siempre, el ciudadano de a pie, que asiste a este nuevo espectáculo sin poder intervenir.

Todo empieza a moverse cuando aparece el ChatGPT, una herramienta basada en la IA, que de forma sencilla puede ayudarte a escribir un artículo, un trabajo del colegio o un contrato de arrendamiento en cuestión de segundos. Hasta aquí genial, además es gratuito, y puedes utilizarlo con solo registrarte con un correo y una contraseña. Pero cuando la compañía que lo ha creado dice que está perfeccionando dicha herramienta y que va a sacar mejores versiones, el mundo tecnológico primero y los poderes públicos después empiezan a ponerse nerviosos. ¿Y por qué?

Se dan varias razones. Por un lado, las grandes compañías junto con un buen número de expertos avisan de que se nos puede escapar de las manos y provocar algún tipo de problemas si dejamos que la inteligencia artificial campe a sus anchas y la información que proporcione pueda ser errónea (suena a película de ciencia ficción), por ello firman un manifiesto y piden que ese desarrollo de la IA se “congele” durante al menos seis meses. Por otro lado, los Gobiernos también empiezan a tener miedo de perder el control y algunos prohíben el uso del ChatGPT, en principio por razones de privacidad y protección de datos.

También, y eso es cierto, hay que saber que dicha herramienta no es infalible, y que puede tener errores, dado que la información que proporciona se basa en la que todos los usuarios suben (recordemos que la IA aprende continuamente de forma automática). Por ello debemos tener cuidado con utilizar cierta información

que ChatGPT nos da: si somos conocedores de lo que estamos tratando lo podremos detectar, pero si no es así puede ocasionar problemas dando por bueno posibles errores.

Ésta es, muy resumida, la situación actual. Pero algunos gurús de la tecnología han empezado a dar otras explicaciones a todo este movimiento, entre ellas una muy clásica: el control.

Las grandes tecnológicas llevan mucho tiempo investigando y utilizando de diferentes formas la IA, lo que pasa es que no se había llegado a la popularización y utilización de ésta de una forma tan simple para el ciudadano, como por ejemplo con el ChatGPT; es decir, les ha pillado con el pie cambiado. Y ante esta situación provocan un miedo en la sociedad para que les dé tiempo a ponerse las pilas y puedan competir en ese terreno en igualdad de condiciones, por decirlo de alguna manera. Y los Gobiernos, a merced de las grandes corporaciones en estos temas tecnológicos, buscan también controlar el tema de alguna forma.

Y los ciudadanos ven que algo que podía ser útil para su vida cotidiana se controla por las grandes tecnológicas y los Gobiernos, por nuestro bien, por supuesto.

No se trata de ver conspiraciones, pero sí es llamativo que, llevando la IA entre nosotros mucho tiempo, de repente sea peligrosa su utilización y perjudicial para nuestros derechos. Es razonable que todas las tecnologías tengan un cierto control y una regulación. Como por ejemplo las redes sociales, con su mayor o menor control, según se mire.

¿Y qué puede hacer el ciudadano ante todo este mundo digital, cambiante y muchas veces complicado? Pues formarse continuamente y tener un pensamiento más crítico; es decir, razonar e investigar todo aquello que nos llega. Recordemos que la tecnología no es buena ni mala, sino el uso que hacemos de ella.