cofal
Colegio Oficial
de Farmacéuticos
de Almería

NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS ALMERIENSES ACONSEJAN HACER UN BUEN USO DE ANTIHISTAMÍNICOS E INHALADORES Y TOMAR PRECAUCIONES AL AIRE LIBRE PARA SOBRELLEVAR LA ALERGIA PRIMAVERAL

- **Debido a las intensas lluvias de marzo y a la contaminación del aire es posible que se adelante o intensifique la polinización de ciertas plantas y que la sintomatología de la alergia sea más fuerte.**

- **Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de quienes sufren alergia, el Colegio de Farmacéuticos de Almería ofrece una serie de consejos relacionados con medidas higiénico-sanitarias y con el buen uso de los antihistamínicos.**

- **Entre estos consejos y recomendaciones, los farmacéuticos destacan no tomar la medicación con comidas muy grasas o zumos de frutas porque puede afectar a la biodisponibilidad del fármaco. También advierten sobre posibles interacciones entre los medicamentos y los alimentos.**

- **En el caso de que el paciente necesite inhaladores, el farmacéutico también asesora en el manejo de estos dispositivos y garantiza que se realice una buena técnica inhalatoria, asegurando, de esta forma, la eficacia del tratamiento.**

Almería, 10 de abril de 2025.- Tras varios años de sequía y contaminación intensa del aire, las lluvias abundantes del pasado mes de marzo pueden propiciar que se adelante e intensifique la polinización de ciertas plantas, como las gramíneas. Esto puede derivar en una sintomatología más fuerte de las alergias estacionales al polen (polinosis).

Conscientes del impacto que tiene la alergia al polen en la calidad de vida de las personas que la sufren, el Colegio de Farmacéuticos de Almería quiere destacar una serie de recomendaciones, que son las que cada día ofrecen los farmacéuticos comunitarios en esta época a las personas que acuden a ellos en busca de asesoramiento profesional.

Uno de los servicios profesionales asistenciales que presta el farmacéutico tiene que ver con la dispensación de los tratamientos antialérgicos y con los consejos que ofrecen en sus farmacias para asegurar el buen uso que se debe hacer de ellos.

El tratamiento farmacológico más habitual lo constituyen los antihistamínicos de segunda generación, que puede ser con o sin receta médica, dependiendo del principio activo y la presentación del medicamento (bilastina, cetirizina, desloratadina, ebastina, fexofenadina, levocetirizina, loratadina, mequitazina, mizolastina y rupatadina). A diferencia de los antihistamínicos clásicos (o de primera generación), los de segunda son más selectivos y provocan menos somnolencia y reacciones adversas.

Hay que recordar que en su mayoría se toman en una única dosis diaria por vía oral, en forma de comprimidos y es un tratamiento sintomático, que alivia el picor nasal y ocular, el lagrimeo, los estornudos y el goteo nasal, pero no actúa sobre la causa que origina la alergia. Dichos fármacos pueden usarse de forma puntual o durante largos periodos de tiempo, según la indicación.

También existen otros tratamientos para el alivio de síntomas nasales, como los corticoides o antihistamínicos y sus combinaciones en spray por vía nasal (mometasona, fluticasona, budesonida, beclometasona o levocabastina y azelastina); síntomas oculares, como los colirios antihistamínicos (levocabastina, azelastina, olopatadina y epinastina), y para tratar el asma bronquial, como los inhaladores con broncodilatadores y corticoides, siempre sujetos a prescripción médica.

Sobre los inhaladores, los farmacéuticos almerienses, como expertos en el medicamento, resuelven dudas relacionadas con el correcto uso de estos dispositivos, explicando las pautas necesarias para una correcta técnica inhalatoria y garantizando, así, la eficacia del tratamiento. “Hay que prestar especial precaución en personas mayores de 65 años y niños y evitar tomar la medicación con comidas muy grasas o zumos de frutas, ya que pueden afectar a la biodisponibilidad del fármaco, optando mejor por tomar los comprimidos con un vaso de agua”, explica la presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Almería, Gema Martínez, como otro de los consejos importantes que el farmacéutico ofrece al paciente con alergia.

Asimismo, hay que estar atentos a las posibles interacciones entre medicamentos y alimentos, por eso es importante conocer toda la medicación que toma el paciente para minimizar el riesgo de que se produzcan. Precisamente, hay que evitar sustancias que causan somnolencia (como el alcohol, los sedantes y los hipnóticos) o que se metabolicen por la misma vía (como algunos antibióticos, antidepresivos o antifúngicos). En algunos casos graves, los pacientes con alergias pueden recibir vacunas antialérgicas individualizadas de dosis repetidas lo largo de varios años de un extracto que contiene la sustancia alérgena, lo que restablecerá el equilibrio de la respuesta inmunitaria.

Prevención: evitar la exposición y usar gafas y mascarillas

A la hora de prevenir los procesos alérgicos provocados por el polen, o su mayor severidad, los farmacéuticos almerienses subrayan que se debe limitar la exposición al alérgeno, evitando las salidas al campo y actividades al aire libre en los días de mayor pico de niveles de polen, según zona geográfica y especialmente en las horas de luz.

Además, es recomendable el uso de gafas de sol y mascarilla en exteriores, utilizar purificadores de aire en casa y filtros antipolen para mantener un ambiente húmedo y, cuando se viaja en coche, hacerlo con las ventanillas subidas. Por el contrario, se desaconseja cortar el césped y podar en los días de máxima polinización.

Los farmacéuticos de la provincia de Almería también ofrecen información sobre los síntomas de la alergia y del resfriado para evitar que ambos procesos se confundan, teniendo siempre en cuenta que corresponde al médico la facultad de diagnosticar y discernir si se trata de una enfermedad u otra. Así, conviene tener presente que el resfriado puede cursar con fiebre y tos acompañada de expectoración, sin producir conjuntivitis; además, no mejora con los días de lluvia, ni empeora con el viento ni tiene carácter estacional, como sí sucede en la alergia.

Colaboración con otros profesionales de la salud

En este ámbito de actuación, el farmacéutico colabora con otros profesionales de la salud, derivando al paciente al médico de Atención Primaria en determinadas situaciones, sobre todo cuando hay sintomatología compatible con alergia, pero no hay un diagnóstico previo. El médico no solo establecerá ese diagnóstico, sino que también identificará el alérgeno responsable.

Además, conviene acudir al médico si existe sintomatología severa, asma bronquial, empeoramiento o mantenimiento de los síntomas a pesar del tratamiento. Igualmente, es necesario que el paciente consulte con su farmacéutico o con el médico si no nota mejoría con el tratamiento o ante cualquier sospecha de reacción adversa.

Para más información:
Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Almería
Jesús Herrera 625 87 27 80