

NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS ALMERIENSES ALERTAN SOBRE EL AUMENTO DE LAS ALERGIAS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS Y RECOMIENDAN EL USO CORRECTO Y CONTINUADO DE LOS ANTIHISTAMÍNICOS DURANTE EL TIEMPO INDICADO DE TRATAMIENTO

- Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de quienes sufren alergia primaveral, el Colegio de Farmacéuticos de Almería ofrece una serie de consejos relacionados con medidas higiénico-sanitarias y con el buen uso de los antihistamínicos.
- Uno de los errores más frecuentes que cometen los pacientes con alergia primaveral es que toman los antihistamínicos solo cuando aparecen los síntomas y los suspenden cuando mejoran.
- Desde la farmacia se insiste también en evitar combinar varios antihistamínicos diferentes pensando que así se potenciará el efecto, o incrementar la dosis sin consultar con el médico o el farmacéutico
- El número de alérgicos ha registrado un incremento del 42,3 % desde 2016 en España, donde hay 6,6 millones de personas con esta patología diagnosticada, de las cuales el 20 % sufre alergia al polen

Almería, 24 de marzo de 2026.- Con el objetivo de ayudar a los pacientes a controlar mejor los síntomas de la alergia primaveral y el crecimiento que esta patología ha experimentado en los últimos años en la población, el Colegio de Farmacéuticos de Almería quiere ofrecer una serie de consejos y recomendaciones para sobrellevar mejor este problema de salud y hacer hincapié en la importancia de seguir los tratamientos el tiempo indicado por el profesional sanitario y no aumentar la dosis ni combinar antihistamínicos para potenciar sus efectos. Unas recomendaciones que son las que cada día ofrecen los farmacéuticos comunitarios de Almería en esta época del año, tras arrancar la primavera, a las personas que acuden a ellos en busca de asesoramiento profesional.

Y es que el número de personas con alergia en España ha registrado un incremento del 42,3 % desde el año 2016, alcanzando los 6,6 millones de pacientes diagnosticados formalmente, según datos del Sistema Nacional de Salud (SNS), aunque la cifra real

incluyendo no diagnosticados puede ser mucho mayor. En concreto, el Ministerio de Sanidad apunta que la alergia al polen afecta aproximadamente al 15% de la población, incrementándose este porcentaje hasta un 30 % entre los jóvenes.

Este aumento reciente de la incidencia de alergia primaveral se atribuye a la contaminación ambiental, que actúa como un adyuvante potenciando la respuesta alérgica, y al cambio climático, que prolonga los periodos de polinización y aumenta la agresividad de las proteínas del polen. Además, las lluvias abundantes de este invierno pueden propiciar que se adelante e intensifique la polinización de ciertas plantas, como las gramíneas, lo que puede derivar en una sintomatología más fuerte de las alergias estacionales al polen (polinosis).

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. Entre los errores más frecuentes que se detectan en la farmacia comunitaria destaca el uso irregular de los antihistamínicos por parte de los pacientes. De hecho, muchas personas los toman únicamente cuando aparecen los síntomas y los suspenden en cuanto mejoran.

Sin embargo, en la rinitis alérgica los mediadores inflamatorios pueden mantenerse activos durante días o semanas mientras persiste la exposición al alérgeno. Por ello, “cuando el profesional sanitario recomienda el uso de antihistamínicos, es preferible mantener el tratamiento de forma continuada durante el periodo de exposición para conseguir un mejor control de los síntomas”, explica la presidenta del Colegio de Farmacéuticos de Almería, Gema Martínez Soler.

Los farmacéuticos almerienses también recuerdan que, una vez que se ha producido la exposición al alérgeno, los medicamentos pueden no tener un efecto inmediato, porque los receptores de la histamina, que son los principales responsables de los síntomas, ya están siendo activados por el alérgeno, por lo que es necesario administrar el antihistamínico durante varios días hasta que se consigue un efecto completo. Desde la farmacia se insiste también en “evitar combinar varios antihistamínicos diferentes o incrementar la dosis sin consultar al médico o al farmacéutico, pensando que así se potenciará el efecto del tratamiento. Hacerlo puede aumentar el riesgo de efectos adversos, como dolor de cabeza o somnolencia excesiva”, añade Gema Martínez Soler.

No abusar de los descongestionantes de acción rápida

Para aliviar los síntomas nasales propios de la alergia al polen, existen tratamientos específicos, como los corticoides o antihistamínicos y sus combinaciones en spray por vía nasal (mometasona, fluticasona, budesonida, beclometasona o levocabastina y azelastina). Respecto a los sprays nasales, los farmacéuticos subrayan que la administración correcta es hacerlo dirigiendo el chorro hacia la pared lateral de la fosa nasal, en lugar de hacia el tabique nasal, que es lo que, de forma errónea, suele hacer el paciente, reduciendo con ello la eficacia y favoreciendo la irritación o la aparición de pequeñas hemorragias.

Asimismo, es importante mantener limpios los dispositivos intranasales y evitar compartirlos con otras personas. Y, sobre todo, no abusar de los descongestionantes

nasales de acción rápida (fenilefrina, oximetazolina, tramazolina y xilometazolina), pues su uso durante más de tres a cinco días consecutivos puede provocar congestión de rebote al dejar de administrarlos y empeorar los síntomas.

En cuanto a posibles interacciones relacionadas con los medicamentos para la alergia, hay que recordar que se debe evitar las sustancias que causan somnolencia (como el alcohol, los sedantes y los hipnóticos) o que se metabolizan por la misma vía (como algunos antibióticos, antidepresivos o antifúngicos).

Principales medidas de prevención

Tan importante es seguir las pautas del tratamiento como adoptar una serie de recomendaciones no farmacológicas encaminadas a prevenir los procesos alérgicos provocados por el polen, o su mayor intensidad. En este sentido, los farmacéuticos almerienses señalan 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, y usar gafas de sol y mascarilla en exteriores. También es aconsejable 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.

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