

2026-03-23

## Estornudos en primavera encienden alerta de alergias: especialistas explican qué ocurre...

Autor: Redacción

Género: Nota Informativa

<https://www.publimetro.com.mx/noticias/2026/03/24/estornudos-en-primavera-encienden-alerta-de-alergias-especialistas-explican-que-ocurre/>

Los síntomas comunes en esta temporada responden a reacciones del sistema inmunológico ante el polen y la contaminación

Con la llegada de la primavera, el aumento de estornudos, congestión nasal y ojos irritados no siempre está relacionado con un resfriado común. Especialistas advierten que estos síntomas suelen responder a alergias estacionales, un proceso en el que el sistema inmunológico reacciona de forma exagerada ante partículas como el polen presentes en el ambiente.

De acuerdo con investigadores de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), este tipo de afecciones se intensifican en determinadas épocas del año, cuando los alérgenos alcanzan mayores concentraciones en el aire.

¿Por qué aumentan las alergias en primavera?

Las alergias estacionales tienen un comportamiento cíclico y aparecen cuando árboles y plantas liberan polen, lo que activa respuestas del organismo en personas susceptibles.

El doctor Jorge Ismael Castañeda Sánchez, especialista de la UAM, explicó que estas afecciones siguen patrones muy marcados, asociados a cambios ambientales propios de la temporada.

Una de las manifestaciones más comunes es la rinitis alérgica, también conocida como fiebre del heno, que afecta principalmente las vías respiratorias y los ojos.

Diferencias entre alergia y resfriado

Aunque los síntomas pueden ser similares, existen diferencias clave:

Las alergias no provocan fiebre

Se concentran en nariz, ojos y garganta

No generan agotamiento extremo

"En un proceso infeccioso suele haber temperatura elevada y malestar general, lo que no ocurre en las alergias", explicó el especialista.

¿Qué pasa en el cuerpo cuando estornudas?

Detrás de cada estornudo hay un proceso inmunológico complejo. Cuando el organismo detecta un alérgeno, activa células de defensa que liberan sustancias químicas.

Entre ellas destaca la histamina, responsable de provocar inflamación, producción de moco y síntomas como

congestión nasal o irritación ocular.

### Tratamiento y riesgos de automedicarse

Para controlar los síntomas, se utilizan antihistamínicos, medicamentos que bloquean la acción de la histamina y reducen la respuesta inflamatoria.

Sin embargo, especialistas advierten que la automedicación es uno de los errores más comunes, ya que cada paciente requiere un tratamiento específico según el tipo de alergia.

### Identificar síntomas y acudir al médico

Expertos coinciden en que reconocer a tiempo las alergias estacionales y evitar la exposición a alérgenos puede mejorar significativamente la calidad de vida.

Aunque no siempre es posible evitar el contacto con el polen, acudir a valoración médica permite controlar los síntomas y prevenir que las molestias se agraven durante la temporada.

ed. impresa: cdmx