

# Jugá conmigo en San Juan

#34



MIS SEGUNDOS  
**1000 DÍAS**  
EN SAN JUAN



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de  
**Salud**



## LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LAS ALERGIAS

Los meses de agosto y septiembre constituyen una época crítica de las alergias estacionales.

El Servicio de Pediatría del Hospital Rawson da algunos consejos para el cuidado de la salud.

La Dra. Alejandra Lampugnani es especialista en Inmunología y Alergia Pediátrica de la Sección Inmunología del Servicio de Pediatría del Hospital Rawson, y nos brinda valiosa información acerca de esta patología cada vez más frecuente.

Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.  
Propiedad del Ministerio de Salud del Gobierno de la  
Provincia de San Juan.

**ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**



## ¿Qué es la alergia?

La alergia constituye una **respuesta exacerbada o de hipersensibilidad** por parte del sistema inmune de un individuo, genéticamente predispuesto, que identifica como nocivas determinadas sustancias inocuas tales como **pólenes, ácaros, epitelios**, entre otras, y donde lo ambiental juega un rol fundamental.

Esta respuesta inapropiada genera una serie de alteraciones inflamatorias de piel y mucosas que originan los diferentes signos y síntomas de las enfermedades alérgicas.

Existe consenso local e internacional acerca del enorme incremento de estas enfermedades

durante las últimas décadas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hacia el 2050, aproximadamente, la mitad de la población mundial padecerá algún trastorno de este tipo.

Rinitis y asma constituyen un problema de salud pública por su elevada prevalencia, impacto en la calidad de vida y el elevado gasto sanitario que ocasionan para los sistemas de salud.

Si bien las enfermedades alérgicas del aparato respiratorio y la piel pueden provocar manifestaciones durante todo el año, en esta época pueden exacerbarse por la exposición a factores ambientales a los que el individuo se encuentra sensibilizado.

## ¿Cuál es la patología alérgica más frecuente?

La rinitis es la patología alérgica más frecuente. Afecta al 30 % de la población de países desarrollados. En muchos casos coexiste con conjuntivitis alérgica. Puede asociar asma. Es una causa importante de morbilidad, y aunque en muchos casos es considerada una enfermedad trivial, afecta en gran medida la calidad de vida del paciente y puede asociar síntomas como fatiga, cefalea, deterioro cognitivo y alteraciones del sueño.

Se caracteriza por la inflamación de la mucosa nasal, dada por exposición frente a alérgenos a los que el paciente se encuentra sensibilizado, generando crisis de estornudos, por lo general matinales, rinorrea, prurito, congestión, lagrimeo, enrojecimiento ocular y obstrucción nasal.

Los pacientes alérgicos producen un anticuerpo denominado Inmunoglobulina E contra uno o varios antígenos, desencadenando síntomas que pueden repetirse durante todo el año (rinitis alérgica perenne) o desarrollarse durante un determinado período (rinitis alérgica estacional).

Un diagnóstico y tratamiento adecuado suponen una importante mejoría en la calidad de vida del paciente y es esencial en el control de posibles patologías coexistentes, como asma, sinusitis o apnea nocturna.

## ¿Qué causas producen alergia estacional y cuánto tiempo dura?

Los pólenes son los que intervienen en las alergias estacionales y pueden provenir de árboles, gramíneas y/o malezas. Los árboles comienzan a producir estas partículas a fines de invierno y comienzos de primavera, generalmente durante unas cuatro semanas.

Las gramíneas o pastos polinizan durante la primavera, generalmente entre octubre y noviembre, en un período de entre ocho y doce semanas,

según el clima. Las malezas, por su parte, producen el polen del verano y del otoño, duran generalmente hasta la primera helada.

Todos estos pólenes vinculados a las enfermedades alérgicas son de tamaño pequeño y muy livianos, por lo que pueden ser trasladados fácilmente por el viento. Ello provoca que algunas personas tengan alergia a las partículas de plantas que no se encuentran cerca de su hogar.

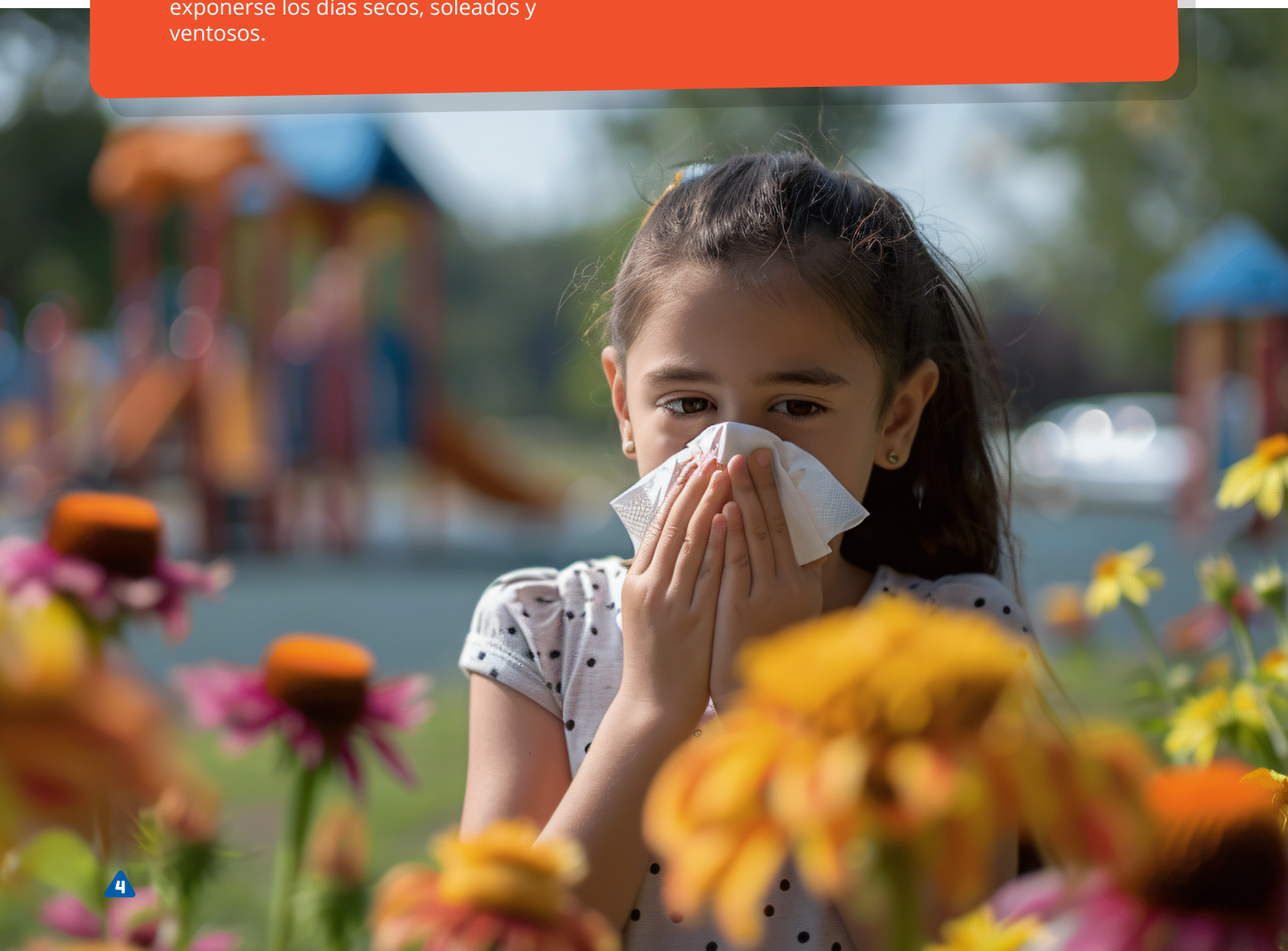
## ¿La patología alérgica puede agravarse durante esta época estacional?

Debido a que los pacientes alérgicos presentan un estado de inflamación crónica, sin dudas el aumento en la carga polínica puede exacerbar síntomas en aquellos individuos sensibilizados a distintos pólenes.

### Recomendaciones para los alérgicos en esta etapa:

Resultan eficaces las siguientes acciones:

1. Mantener ventanas cerradas durante la noche para evitar ingreso de partículas polínicas al interior del hogar.
2. Utilizar aire acondicionado con filtros.
3. Reducir las actividades al aire libre matinales de 5-10 a.m. y vespertinas de 7-10 p.m por la mayor carga polínica atmosférica.
4. Mantener las ventanas del automóvil cerradas al viajar.
5. Permanecer en casa durante los días de mayor concentración de pólenes. Evitar exponerse los días secos, soleados y ventosos.
6. Salir de vacaciones durante el período álgido de polinización a una zona libre de polen (playa/mar).
7. Evitar cortar el césped o exponerse al mismo recién cortado.
8. No secar la ropa en el exterior durante los días de recuento polínico alto. El polen puede adherirse a la vestimenta.
9. Usar anteojos de sol al salir a la calle.
10. Realizar el tratamiento indicado por el especialista. Evitar la automedicación.



## ¿Se puede prevenir la alergia?

Las medidas de prevención deben dirigirse a los pacientes de alto riesgo, definidos como individuos que presentan un antecedente alérgico familiar en primer grado. La prevención constituye el objetivo permanente del accionar médico. Se ha evaluado la utilidad de las diferentes medidas en distintos niveles

**Uno de los factores responsables de la mayor prevalencia de enfermedades alérgicas es el aumento de la contaminación ambiental.**

La polución ambiental proveniente del polvo, humo o aerosoles líquidos producidos por vehículos y fábricas, inducen respuesta inmune y pueden contribuir al desarrollo de diferentes fenotipos alérgicos.

**La exposición al humo del tabaco durante el embarazo y en los primeros años de vida, tiene impacto sobre la morbilidad respiratoria y**

**constituye un factor de riesgo para el desarrollo de asma y otras enfermedades alérgicas.**

Induce cambios en el crecimiento pulmonar, hiperreactividad de las vías respiratorias, deterioro inmune frente a patógenos virales, y cambios inmunológicos que favorecen el desarrollo de la enfermedad alérgica.

La evitación del humo del tabaco es imperativa. Se sugiere no fumar y evitar su exposición durante el embarazo y en la infancia con la mayor fuerza de recomendación.

La lactancia materna tiene efecto en la prevención de dermatitis atópica y alergia alimentaria, aunque escaso impacto en la prevención de alergia respiratoria. La inmunoterapia desensibilizante específica previene el asma en los pacientes con rinitis alérgica y puede prevenir nuevas sensibilizaciones.

## ¿San Juan tiene características climáticas que favorecen la patología alérgica?

Indudablemente el clima cálido y seco de San Juan favorece una alta carga polínica diaria. Por otro lado, los vientos constantes favorecen la diseminación ambiental de los mismos, y la polisensibilización característica de alergias complejas.

## ¿Hasta qué punto un cuadro de alergia puede confundirse con otras infecciones?

La diversas infecciones virales y la alergia pueden compartir síntomas que el médico deberá evaluar minuciosamente para lograr diferenciar etiología y evitar utilización indiscriminada de tratamientos innecesarios.

### Tratamiento de enfermedades alérgicas

El tratamiento de estas entidades se basa fundamentalmente en 3 pilares que incluyen:

1

**Control ambiental:**  
evitando contacto con aquellos alérgenos a los que se encuentra sensibilizado.

2

**Tratamiento farmacológico:**  
para prevenir, tratar y controlar los síntomas.

3

**Inmunoterapia desensibilizante específica:**  
único tratamiento que puede modificar el curso natural de la enfermedad por su efecto inmunomodulador comprobado.

Existen además terapéuticas más innovadoras, basadas en terapias biológicas, que se utilizan en situaciones muy especiales, por lo general, refractarias a una terapia convencional.

# LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DEL AGUA



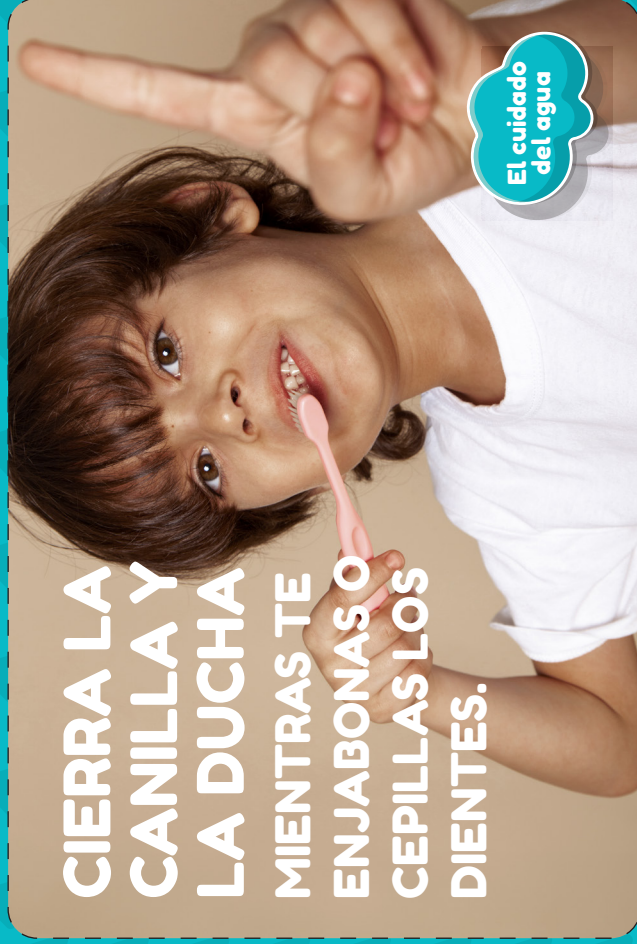
Si tu hijo pequeño necesita incentivos para beber agua, aquí tienes algunos trucos:

- Servile agua en una tacita especial o en una botellita de agua "mini".
- Dale un sorbete.
- Ten siempre a su alcance botellitas con agua.
- No le ofrezcas bebidas azucaradas, ni saborizadas, ni gaseosas, además de su alto contenido de azúcar.
- Si en la familia los adultos beben mucha agua, ellos imitan y consumen agua.
- Es muy importante tu ejemplo

## Los beneficios del consumo de agua en los niños:

- Ayuda en su digestión. Beber agua los ayudará a evitar problemas en el sistema digestivo ahora y en el futuro, como estreñimiento o acidez. La diarrea es una de las principales causas de deshidratación y se debe hacer lo posible por evitarla.
- Mejora el sistema inmune. Los niños están desarrollando su sistema inmune y beber agua les ayuda a mantenerlo balanceado para evitar enfermedades.
- Evita problemas en los riñones. El bajo consumo de agua puede generar algunos problemas renales desde pequeños. La orina es un indicador de una buena hidratación: debe ser de color amarillo muy claro y no debe tener olor muy fuerte.
- Regula la temperatura del cuerpo. Es muy común que los niños de todas edades jueguen o hagan actividades físicas durante gran parte del día. Beber agua les ayuda a regular su temperatura y no sentirse tan fatigados o con dolores de cabeza.
- Reduce el riesgo de problemas cardiacos. Beber agua también es beneficioso para todo el torrente sanguíneo, así como el sistema circulatorio en general. La sangre, siendo principalmente agua, se ve beneficiada por su consumo.
- Durante los deportes u otras actividades físicas, su hijo puede necesitar agua adicional para prevenir la deshidratación. Por ejemplo, al practicar deportes, asegúrese de que su hijo beba agua antes, durante y después de las prácticas o los juegos.

**CIERRA LA  
CANILLA Y  
LA DUCHA  
MIENTRAS TE  
ENJABONAS O  
CEPILLAS LOS  
DIENTES.**



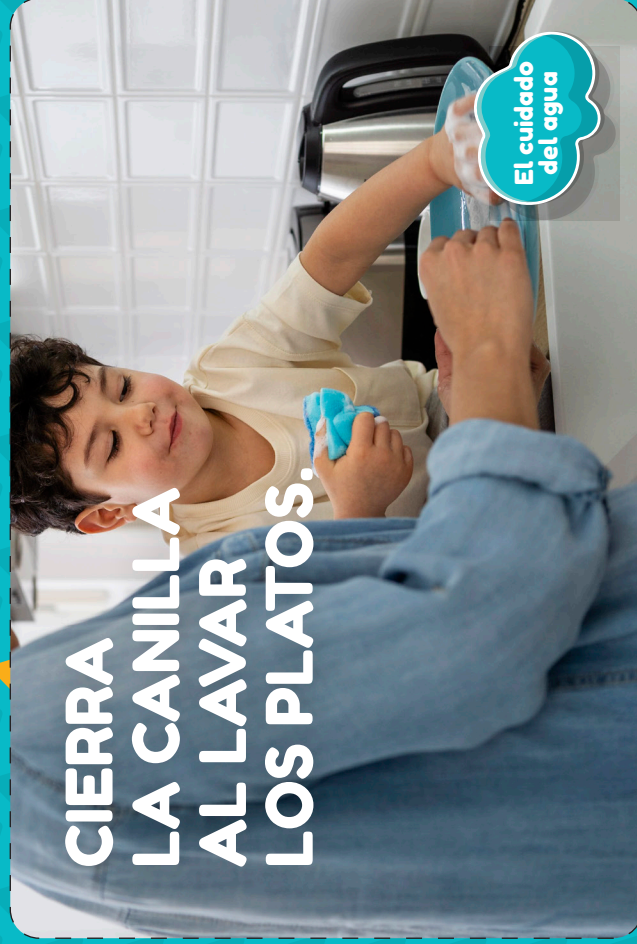
El cuidado  
del agua

**¡TOMA  
DUCHAS  
RÁPIDAS!**



El cuidado  
del agua

**CIERRA  
LA CANILLA  
AL LAVAR  
LOS PLATOS.**



El cuidado  
del agua

**USA UN BALDE  
DE AGUA  
EN LUGAR DE  
LA MANGUERA  
PARA LAVAR  
EL AUTO.**



El cuidado  
del agua



**NO TIRES  
PAPELITOS EN  
EL INODORO.**

El cuidado  
del agua

**REUTILIZA  
EL AGUA DE  
LAVAR  
ALIMENTOS,  
PARA LIMPIAR  
O REGAR  
LAS PLANTAS.**

El cuidado  
del agua

**PIDE A UN ADULTO  
QUE REVISÉ LAS  
CAÑERÍAS PARA QUE  
NO HAYA GOTERAS.**

El cuidado  
del agua

**RECUERDA BEBER AGUA  
VARIAS VECES AL DÍA**

El cuidado  
del agua



# TARJETAS SOBRE EL CUIDADO DEL AGUA

¡Hola, super amigos! Hoy vamos a aprender y divertirnos hablando del elemento más importante de nuestro planeta: ¡el AGUA!

¿Saben por qué es tan importante el AGUA?  
¡Vamos a descubrirlo!

## El AGUA es un recurso natural

y cubre el 70% de nuestro planeta, ¡por eso se llama el Planeta Azul!

## El AGUA es vital para todos:

personas, animales, plantas... ¡todos los seres vivos! Sin ella, no podríamos vivir, así que debemos cuidarla y no desperdiciarla.

## El AGUA potable

es la que podemos beber y usar para preparar alimentos. Debe estar limpia, sin bichitos que nos puedan enfermar.

## El cuidado del agua

¿Para qué sirve el AGUA?  
¡Para muchísimas cosas!

- + Sirve para beber y mantenernos hidratados. ¿Sabían que el 70% de nuestro cuerpo es agua? ¡Debemos tomar 8 vasos de agua al día!
- + También sirve para lavarnos, preparar alimentos, regar las plantas, limpiar la casa y lavar la ropa.

OSSE

Pero hay niños y niñas en el mundo que no tienen agua potable en sus casas. ¡Nosotros, que sí la tenemos, debemos cuidarla!

¿Cómo podemos ayudar? ¡Es fácil!

LEEMOS JUNTO A NUESTROS HIJOS LAS TARJETAS Y APRENDEMOS EN FAMILIA A CUIDAR EL AGUA

Programa Educativo AGUA =VIDA de la empresa OSSE en articulación con el Ministerio de Educación de la Provincia de San Juan

Jugá  
conmigo  
en San Juan

#34

COMUNICATE  
CON NOSOTROS

 [jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar](mailto:jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar)

 [www.mildias.sanjuan.gov.ar](http://www.mildias.sanjuan.gov.ar)

 TELÉFONO MATERNO INFANCIA  
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

Para solicitar la Ludoteca Itinerante Jugá  
Conmigo: [jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar](mailto:jugaconmigo.mi@sanjuan.gov.ar)

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,  
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS  
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN  
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

¡HASTA  
LA PRÓXIMA!



Cada vez que veas  
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para  
poder completar actividades, tener  
nuevas propuestas, bajar material,  
escuchar un audiocuento, etc.

MIS SEGUNDOS  
**100 DÍAS**  
EN SAN JUAN



**San Juan**  
Gobierno

Ministerio de  
**Salud**

