

Pollen Overload: Seasonal Allergies in a Changing Climate



Allergy Season

Watery red eyes, runny nose, sneezing, coughing – these symptoms mean spring is in the air. As spring begins, tree pollen is the top allergen, followed by weeds and grasses. Allergies is a response by your immune system when it meets substances that are usually harmless to people such as pollen, dust, animals, mold, grass, as well as other substances. Allergies is one of those things you just can't avoid. Due to climate change, it may be getting worse. Warmer temperatures lead to more pollen production. Along with exposure to allergens, COVID-19 has also had an impact on many people regarding other health conditions.

COVID-19 and Allergies

Due to the impact of COVID-19, many patients have been recommended to quarantine for a certain amount of time, with limited time outdoors. Regular routines are slowly maneuvering their way back in. With that, many people are starting to notice more sneezing, coughing and rubbing their eyes more than they have in the past allergy seasons. This may be because of the amount of time being restrained from the outdoors, our immune system has made us more sensitive to allergies.

Common Allergy/COVID Related Symptoms

Many allergy symptoms, including coughing, runny nose, shortness of breath, etc. can also be treated as COVID-19 related symptoms. It is always best to ensure your health is at the top of its peak. Schedule for a COVID test, even if you are certain, you are only experiencing allergy symptoms.

Surviving Allergy Season

The best thing for both adults and children to do is minimize your exposure to allergens. Try not to go outside when the pollen count is high. Other things to try:

- If you have pets, keep them inside when pollen count is high. Pollen may stick to their fur and end up in your nose.
- Change your air conditioning filters regularly to strain allergens out of the air in your home.
- Use over-the-counter allergy medicines to relieve symptoms – oral antihistamines, decongestant, nasal spray, and nasal rinse.

Knowing the symptoms

If you are experiencing symptoms such as:

- Trouble breathing
- Tightness in the lungs
- Chest pains
- Blood pressure changes
- Dizziness
- Fainting
- Rash
- Vomiting

You may be experiencing a severe allergic reaction and should seek medical attention immediately.

If symptoms persist and you do not feel better within 48 hours or your symptoms worsen, call your local healthcare provider, and schedule an appointment to be treated!

Sobrecarga de polen: Alergias estacionales en un clima cambiante



Temporada de alergias

Ojos rojos y llorosos, secreción nasal, estornudos y tos: estos síntomas significan que la primavera está en el aire. Al comenzar la primavera, el polen de los árboles es el principal alérgeno, seguido de las malas hierbas y las gramíneas. La alergia es una respuesta del sistema inmunitario cuando se encuentra con sustancias que suelen ser inofensivas para las personas, como el polen, el polvo, los animales, el moho, la hierba, así como otras sustancias. Las alergias son una de esas cosas que no se pueden evitar. Debido al cambio climático, puede empeorar. Las temperaturas más cálidas provocan una mayor producción de polen. Junto con la exposición a los alérgenos, el COVID-19 también ha tenido un impacto en muchas personas con respecto a otras condiciones de salud.

COVID-19 y las alergias

Debido al impacto del COVID-19, a muchos pacientes se les ha recomendado estar en cuarentena durante cierto tiempo, con tiempo limitado al aire libre. Las rutinas habituales están volviendo poco a poco. Con ello, muchas personas están empezando a notar que estornudan, tosen y se frotan los ojos más que en las últimas temporadas de alergia. Esto puede deberse a que la cantidad de tiempo que se restringe al aire libre, nuestro sistema inmunológico nos ha hecho más sensibles a las alergias.

Síntomas comunes relacionados con la alergia/COVID

Muchos síntomas de alergia, como la tos, el goteo nasal, la dificultad para respirar, etc., también pueden tratarse como síntomas relacionados con COVID-19. Siempre es mejor asegurarse de que su salud está en la cima de su pico. Programe una prueba de COVID, incluso si está seguro de que sólo está experimentando síntomas de alergia.

Sobrevivir a la temporada de alergias

Lo mejor que pueden hacer tanto los adultos como los niños es minimizar su exposición a los alérgenos. Intente no salir al exterior cuando el recuento de polen sea alto. Otras cosas que se pueden probar:

- Si tiene animales domésticos, manténgalos dentro de casa cuando el recuento de polen sea alto. El polen puede adherirse a su pelaje y acabar en su nariz.
- Cambie regularmente los filtros del aire acondicionado para eliminar los alérgenos del aire de su casa.
- Utilice medicamentos antialérgicos de venta libre para aliviar los síntomas: antihistamínicos orales,

Conocer los síntomas

Si experimenta síntomas como:

- Dificultad para respirar
- Opresión en los pulmones
- Dolores en el pecho
- Cambios en la presión arterial
- Mareos
- Desmayos
- Erupción cutánea
- Vómitos

Puede estar experimentando una reacción alérgica grave y debe buscar atención médica inmediatamente.

Si los síntomas persisten y no se siente mejor en 48 horas o sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención médica local y programe una cita para ser tratado.