

## ESTORNUDOS Y EL CEREBRO

POR ANDREA JERVINIS, LAT, ATC

VOLUMEN 9 | NUMERO 20 | ARCHIVO



La primavera está aquí y también el pico de la temporada de alergias. Todo está floreciendo y, aunque el clima cálido te pide que salgas, las histaminas de tu cuerpo hacen que te suenes la nariz, estornudes y te pique todo el cuerpo. Tus sentidos se sofocan. Cada respiración se siente como una batalla contra el bloqueo congestionado de una fuerza invisible. Esto realmente puede desalentar su estado de ánimo, especialmente para algunos atletas industriales que trabajan bajo techo toda la semana y quieren divertirse bajo el sol. El mes pasado hablamos sobre [los beneficios de pasar tiempo al aire libre](#), pero las alergias pueden disuadirlo, especialmente si lo hacen sentir mal.

### REVISE SUS RIESGOS DE [ALERGIA]

Las alergias son una respuesta inmunológica y provocan la liberación de cortisol, la hormona del estrés, cuando el cuerpo encuentra algo que considera dañino. Como hemos aprendido a mantenernos alejados de una llama porque puede quemarse y lastimarse, tiene sentido que evitemos nuestros alérgenos. De hecho, uno de los consejos más comunes que se le da a una persona con alergias es que se mantenga **alejado de los alérgenos**. De esta manera, nuestras alergias pueden mantenernos dentro y alejarnos de aprovechar los beneficios para la salud del aire libre.



### ¿LAS ALERGIAS AFECTAN LA SALUD MENTAL?

La respuesta es **sí**, ¡lo más probable! [Los estudios muestran](#) un vínculo entre las personas con alergias y una mayor incidencia de diagnóstico de un trastorno mental (como depresión, trastornos alimentarios y ansiedad). Se necesitan más estudios para comprender completamente el vínculo. De todos modos, es algo a tener en cuenta y puede aportar información sobre cómo ayudarnos a nosotros mismos. De hecho, los médicos recomiendan a las personas con ansiedad diagnosticada y alergias conocidas que no ignoren sus síntomas de alergia. ¡Tratar la ansiedad mientras se ignoran los síntomas de la alergia en realidad [hace que el tratamiento de la ansiedad sea más difícil](#)! Otro [estudio](#) muestra que tratar las alergias puede disminuir la relación entre los trastornos de salud mental y las alergias.

Si está leyendo esto y haciendo la conexión entre su comportamiento y sus alergias, ahora sería un buen momento para hablar con su médico y/o un alergólogo sobre un plan para aliviar sus síntomas. El tratamiento de la alergia puede variar desde tomar antihistamínicos hasta recibir inyecciones para la alergia. La mejor manera de saber cómo abordar sus alergias es hablar con su médico.

### OTRAS FORMAS DE REDUCIR LOS SÍNTOMAS DE LA ALERGIA



- Dúchese todas las noches antes de acostarse y/o después de pasar tiempo al aire libre para eliminar el polen.
- Lave las sábanas con regularidad.
- Sal más tarde. Los recuentos de polen suelen ser más altos temprano en la mañana.
- Cierra puertas y ventanas por la noche.
- Haz enjuagues nasales con solución salina.
- Mantenga el aire interior seco y limpio. Utilice un deshumidificador y filtros de aire.



**Andrea Jervinis, LAT, ATC** || Andrea ha sido entrenadora atlética certificada durante 13 años con experiencia en múltiples entornos. Aporta su experiencia en medicina deportiva a varios oficios en el norte de Nevada, que le encanta y llama hogar a pesar de que es alérgica a casi todo lo nativo de la zona.



**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

