

8 consejos para usar adecuadamente los medicamentos contra la alergia al polen



- 1 No te automediques.**
Lo más importante en cuanto al tratamiento para la alergia es evitar la automedicación, y más, cuando muchos de los fármacos pueden adquirirse sin receta.
- 2 Lee siempre el prospecto de los medicamentos.**
Además de seguir las instrucciones que pautadas por tu médico o alergólogo, lee siempre el prospecto del fármaco antes de comenzar a tomarlo o si tienes alguna duda.
- 3 No te excedas en la toma de medicamentos.**
Los medicamentos sin receta no deben tomarse durante más de tres o cuatro días. Pasado ese tiempo, si los síntomas alérgicos se mantienen o empeoran, siempre hay que consultar al médico.
- 4 Consulta a tu médico en determinadas situaciones.**
Si estás embarazada o dando lactancia materna a tu bebé, consulta a tu médico qué medicamentos antialérgicos puedes tomar. Para los niños menores de 6 años o un peso inferior a 30kg también conviene consultar con el especialista.
- 5 Sé consciente de los efectos secundarios.**
Los antihistamínicos pueden provocar somnolencia, por lo que debemos tener precaución si vamos a realizar determinadas actividades después, como conducir. Por eso, es aconsejable tomarlos a la hora de ir a dormir.
- 6 Conoce las posibles interacciones con otros medicamentos.**
Cuando tomes antihistamínicos, es importante prestar atención a si estás consumiendo a la vez otra medicación, como antibióticos macrólidos, antifúngicos, antihistamínicos H2, antidepresivos, antirretrovirales y, en general, otros fármacos que se metabolizan en el hígado. Además, muchos antihistamínicos presentan interacciones con ciertas sustancias presentes en los zumos de frutas y todos ellos potencian, en mayor o menor grado, el efecto del alcohol, los tranquilizantes y los hipnóticos. Y fármacos antiarrítmicos, antiparasitarios y antipalúdicos, antieméticos, neurolépticos y psicotrópicos, antidepresivos y antibióticos del grupo de las quinolonas deberían utilizarse con precaución al tomar antihistamínicos.
- 7 Presta atención si también eres paciente de ciertas patologías.**
Ten especial precaución a la hora de iniciar un tratamiento con antihistamínicos si padeces glaucoma, epilepsia, hipertiroidismo, cardiopatía, hipertensión arterial, insuficiencia renal grave o diabetes.
- 8 No descartes la vacunación.**
La vacunación antialérgica debe considerarse como una herramienta terapéutica de primer orden en el manejo de los pacientes alérgicos, ya que es el único tratamiento que puede modificar la evolución natural de la patología alérgica. Si eres alérgico, considera acudir a un alergólogo para que te asesore.