

# Antihistamínicos/antialérgicos ¿Qué pasa si los consumo en exceso sin supervisión médica?

septiembre 30, 2024



La primavera trae consigo un aumento en las alergias debido al polen y otros alérgenos. El uso de antihistamínicos o antialérgicos es común para controlar los síntomas, pero es importante conocer cómo utilizarlos de manera segura y que éstos no nos causen un daño irreparable a la salud.

Para hacer uso correcto de estos medicamentos, la enfermera Paula Salinas, Jefa de Carrera de Enfermería de UST Santiago, entrega algunos consejos que debemos tener en consideración al momento de consumir antihistamínicos o antialérgicos, sobre todo en estas fechas en donde las alergias son más frecuentes

y muy molestas, especialmente porque podrían afectar nuestras rutinas diarias.

### **Antialérgicos: ¿Deben ser recetados por especialistas?**

Según la experta, “no todos los antihistamínicos requieren una receta médica. Existen muchos de venta libre que son seguros y efectivos para el tratamiento de síntomas leves de alergia, como picazón, congestión nasal y estornudos”.

Sin embargo, en los siguientes casos, es recomendable consultar a un especialista: Si los síntomas persisten o empeoran con el tiempo; si se están tomando otros medicamentos que podrían interactuar; si hay condiciones preexistentes, como hipertensión o problemas cardíacos; y en niños pequeños o mujeres embarazadas.

“Un especialista puede recomendar el medicamento adecuado según el tipo y la gravedad de la alergia, y también ofrecer alternativas si los síntomas no mejoran con productos de venta libre”, sostuvo Salinas.

En esa línea, la profesional hizo énfasis en que “el uso frecuente de antihistamínicos de venta libre puede generar tolerancia en algunas personas, lo que significa que con el tiempo el cuerpo puede volverse menos sensible al medicamento, y este podría volverse menos efectivo. Además, el uso prolongado sin supervisión médica puede enmascarar otras afecciones que requieren un diagnóstico adecuado”.

Paula Salinas señaló que el uso irresponsable de antihistamínicos y antialérgicos pueden tener varios efectos secundarios en nuestra salud, principalmente

somnolencia, sequedad de boca y ojos, riesgo cardíaco e interacciones medicamentosas, si es que se usan en combinación con otros medicamentos sin supervisión médica. “El uso prolongado e inadecuado puede afectar el sistema inmunológico y generar resistencia o desensibilización al medicamento, aunque el riesgo de un rechazo es bajo”, agregó.

## **Antialérgicos naturales**

La académica de UST Santiago sostuvo que “existen algunas alternativas naturales que pueden ayudar a controlar los síntomas alérgicos, aunque la efectividad varía de persona a persona. Estos no sustituyen a los medicamentos en casos graves, pero pueden ser útiles para síntomas leves”.

Entre ellos encontramos los siguientes “remedios naturales”: Quercetina, presente en alimentos como las manzanas y las cebollas; la ortiga, que reduce los síntomas de la alergia; la vitamina C, que actúa como antihistamínico natural al reducir la cantidad de histamina que produce el cuerpo; y la miel local, que ayuda a desarrollar tolerancia a los alérgenos locales como el polen.

“Es importante señalar que, aunque los remedios naturales pueden ser útiles, su efectividad no está tan respaldada por estudios clínicos como los medicamentos convencionales, y siempre es recomendable consultar con un médico antes de hacer cambios en el tratamiento”, concluyó Paula Salinas.