

Con la llegada del frío, la SEAIC alerta sobre el empeoramiento de las alergias comunes en invierno y subraya que

La urticaria por el frío afecta principalmente a adultos jóvenes

- La urticaria por frío se intensifica en invierno debido a las bajas temperaturas, provocando desde habones hasta reacciones graves como anafilaxia
- La rinitis alérgica, el asma y la urticaria por frío son las reacciones alérgicas más afectadas por las bajas temperaturas
- La contaminación del aire, el uso excesivo de calefacción y la escasa ventilación en los hogares agravan considerablemente las alergias respiratorias durante la temporada invernal.

Madrid, 23 de enero de 2025.- La urticaria por frío es una reacción alérgica que se desencadena por la exposición a bajas temperaturas o la inmersión en agua fría, lo que la convierte en una condición particularmente activa durante los meses más fríos del año. Con la llegada del invierno, es común que los casos de esta alergia aumenten o que los síntomas se intensifiquen.

“La urticaria por frío afecta principalmente a adultos jóvenes y se manifiesta a través de lesiones cutáneas que van desde habones, en los casos más leves, hasta reacciones más graves como la anafilaxia. Ante cualquier sospecha, es recomendable realizar un estudio alergológico en cualquier época del año para identificar los factores desencadenantes y adoptar las medidas preventivas adecuadas”, detalla la **Dra. Carmen D’Amelio, presidenta del Comité de Alergia Cutánea de la SEAIC.**

No obstante, la urticaria por frío no es la única alergia que se ve agravada durante el invierno. Los pacientes con rinitis alérgica o asma también pueden experimentar un empeoramiento de sus síntomas debido a la combinación del frío, contaminación ambiental y los hábitos típicos de esta estación.

Durante el invierno, tanto el aire interior de nuestras viviendas como el exterior presentan mayores niveles de contaminación. Factores como el uso de la calefacción, la menor ventilación de los hogares y el fenómeno de la inversión térmica, que atrapa contaminantes cerca del suelo, generan un ambiente que daña las vías respiratorias. *“Los contaminantes alteran la permeabilidad de las mucosas nasales y las vías respiratorias, lo que facilita la entrada de alérgenos, virus y bacterias, incrementando la intensidad y duración de los síntomas alérgicos”,* señala el **Dr. Juan José Zapata, presidente del Comité de Aerobiología Clínica de la SEAIC.**

El frío también juega un papel esencial en este agravamiento. La exposición al aire frío y seco puede provocar inflamación y producción de moco, mientras que en personas asmáticas puede desencadenar broncoconstricción, dificultando aún más la respiración. A eso se suma una mayor incidencia de los alérgenos propios del invierno, como los ácaros del polvo, los hongos del ambiente y los epitelios de animales. Además, algunos pólenes como el del ciprés, que poliniza entre enero y abril, o la artemisa, que lo hace en diciembre y enero en algunas zonas del sureste de España, también aumentan los síntomas alérgicos.

Estrategias para prevenir y manejar las alergias respiratorias en invierno

Para mitigar los efectos negativos del frío y la contaminación en las alergias respiratorias, es fundamental mantener las mucosas de las vías respiratorias en las mejores condiciones posibles. Esto se logra mediante la reducción de los contaminantes en el hogar, realizando una limpieza adecuada y ventilando las habitaciones al menos 10 minutos por la mañana y por la noche. Es igualmente importante mantener una temperatura y humedad adecuadas en los espacios interiores. En casos de procesos catarrales, es esencial tratarlos adecuadamente, ya que pueden alterar la mucosa y hacerla más vulnerable a los alérgenos.

Asimismo, es fundamental diferenciar entre una exacerbación alérgica y un resfriado común para un correcto tratamiento. *“Mientras que los síntomas de una exacerbación alérgica pueden durar semanas o mientras persista la exposición al alérgeno, los del resfriado común suelen desaparecer en un período de 7 a 10 días. Además, los síntomas alérgicos suelen aparecer repentinamente tras el contacto con el alérgeno, mientras que los del resfriado se desarrollan de forma más gradual”*, explica el **Dr. Juan Carlos Miralles, presidente del Comité de Asma de la SEAIC**.

Finalmente, desde la SEAIC recuerdan la importancia de adoptar medidas preventivas y consultar con un alergólogo para un diagnóstico adecuado y un manejo eficiente de las alergias en invierno. Con las recomendaciones adecuadas y el tratamiento apropiado, es posible disfrutar de la temporada invernal sin que las alergias interfieran con la calidad de vida.

***Para más información**

ALABRA / 91 789 14 59

Carolina López carolina.lopez@alabra.es

Helena Pastor helena.pastor@alabra.es