

LAS ALERGIAS ESTACIONALES

Con la llegada de la primavera, también llegan las alergias estacionales, afectando a una gran cantidad de personas en los Estados Unidos. Según la Asthma and Allergy Foundation of America, más de 80 millones de estadounidenses sufren de diferentes síntomas como estornudos, picazón en los ojos y secreción nasal, entre otros.

Las alergias estacionales, también conocidas como fiebre del heno, son una reacción del sistema inmunológico a partículas como el polen, el polvo, los ácaros del polvo y otros alérgenos presentes en el aire. Estas partículas pueden desencadenar una respuesta alérgica en las personas sensibles, provocando los molestos síntomas que todos conocemos.

Los estornudos repetidos, la picazón en los ojos y la nariz, la secreción nasal y la congestión son solo algunos de los síntomas comunes de las alergias estacionales. Estos síntomas pueden dificultar la vida diaria de quienes los padecen, afectando su concentración, calidad de sueño y bienestar general.

Para aliviar estos síntomas, existen diferentes opciones de tratamiento disponibles. Desde antihistamínicos y descongestionantes hasta la inmunoterapia, los pacientes alérgicos tienen varias alternativas para controlar sus molestias y mejorar su calidad de vida durante la temporada de alergias.

Además del tratamiento farmacológico, existen medidas preventivas que pueden ayudar a reducir la exposición a los alérgenos y, por lo tanto, minimizar la frecuencia e intensidad de los síntomas. Mantener las ventanas cerradas, utilizar filtros de aire en casa, evitar salir en días de alta concentración de polen y lavar la ropa de cama con frecuencia son solo algunas de las recomendaciones que pueden marcar la diferencia en la lucha contra las alergias estacionales.

Por ello, con la llegada de la primavera, es importante tomar medidas para controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida de quienes sufren de esta condición.

Kutunun içinde bulunan **kelimeleri, kendi tanımları** ile eşleştiriniz.

- | | |
|----------------------------------|---|
| a. cerrar | 1. " _____ " se refiere a las actividades y rutinas que una persona lleva a cabo en su día a día, como ir al trabajo, cocinar, o realizar tareas domésticas. |
| b. estornudar | 2. " _____ " es el acto involuntario de expulsar aire rápidamente por la nariz y la boca para despejar las vías respiratorias, generalmente como una respuesta a la irritación o alérgenos. |
| c. estornudo | 3. " _____ " es el verbo que describe la acción de expulsar aire rápidamente por la nariz y la boca, a menudo como respuesta a una irritación o alergia. |
| d. evitar | 4. " _____ " son aquellas que reaccionan fácilmente a estímulos emocionales o físicos, como el estrés, la luz brillante, o ciertos alimentos. |
| e. filtros de aire | 5. " _____ " son dispositivos diseñados para eliminar partículas contaminantes del aire, como polvo, polen o humo, mejorando así la calidad del aire que respiramos. |
| f. la vida diaria | 6. " _____ " implica hacer algo mejor o de manera más efectiva, ya sea en términos de calidad, eficiencia o rendimiento. |
| g. las personas sensibles | 7. " _____ " significa tomar medidas para no encontrarse o no participar en algo específico, generalmente para prevenir consecuencias negativas o no deseadas. |
| h. mejorar | 8. " _____ " se refiere al acto de poner fin a una actividad, negocio o evento, o de sellar una apertura o entrada. |
| i. picar | 9. " _____ " es la sensación incómoda y persistente en la piel que provoca el deseo de rascarse, generalmente causada por una irritación o reacción alérgica. |
| j. picazón | 10. " _____ " es el acto de producir una sensación de dolor o molestia leve y repentina en la piel, generalmente causada por una picadura de insecto o una irritación. |

İspanyolca	İngilizce	Türkçe
además de	in addition to	ek olarak
afectar	affect	etkilemek
antihistamínicos	antihistamines	antihistaminler
cerrar	close	kapatmak
como	such as	gibi
congestión	congestion	tıkanıklık
controlar	control	kontrol etmek
descongestionantes	decongestants	dekonjestanlar
desencadenar	trigger	tetiklemek
dificultar	make difficult	zorlaştırmak
disponible	available	mevcut
el polvo	dust	toz
estornudar	sneeze	hapşırarak
estornudo	sneezing	hapşırmak
evitar	avoid	kaçınmak
exposición	exposure	maruziyet
fiebre del heno	hay fever	saman nezlesi
filtros de aire	air filters	hava filtreleri
frecuencia e intensidad	frequency and intensity	sıklık ve yoğunluk
la calidad de vida	quality of life	yaşam kalitesi
la primavera	spring	bahar
la vida diaria	daily life	günlük yaşam
las alergias estacionales	seasonal allergies	mevsimsel alerjiler
las alternativas	alternatives	seçenekler
las personas sensibles	sensitive individuals	hassas kişiler
lavar	wash	yıkamak
llegar	arrive	varmak
los molestos síntomas	the bothersome symptoms	rahatsız edici belirtiler
los pacientes alérgicos	allergic patients	alerjik hastalar
luchar	fight	mücadele etmek
mantener	maintain	sürdürmek
marcar la diferencia	make a difference	fark yaratmak
mejorar	improve	iyileştirmek

minimizar	minimize	en aza indirmek
picar	itch	kaşınmak
picazón	itching	kaşıntı
polen	pollen	polen
recomendar	recommend	önermek
reducir	reduce	azaltmak
respuesta alérgica	allergic response	alerjik tepki
salir	go out	çıkmaq
secreción nasal	nasal discharge	burun akıntısı
según	according to	göre
sistema inmunológico	immune system	bağışıklık sistemi
sufrir de	suffer from	muzdarip olmak
tomar medidas	take measures	önlem almak
tratamiento	treatment	tedavi
una gran cantidad de personas	a large number of people	büyük bir insan grubu

Cevaplar

1. la vida diaria
2. estornudo
3. estornudar
4. las personas sensibles
5. filtros de aire
6. mejorar
7. evitar
8. cerrar
9. picazón
10. picar