

ALERGIA

¿Qué es la alergia?

Es una reacción anormal de nuestro propio sistema de defensa inmunológico frente a una sustancia –alérgeno– inocua para los demás. Ocurre sobre todo en personas con una predisposición genética, a las que llamamos atópicos.

Síntomas

La alergia es una enfermedad que provoca síntomas en distintos órganos: congestión nasal, estornudos, picor de ojos, conjuntivitis, reacción en la piel y picores, en muchos casos dificultad respiratoria y, en los casos más graves, anafilaxia, que es una reacción grave que puede ser mortal.

Alergia al polen y contaminación.

La alergia al polen afecta al 15-20% de la población española, que se eleva al 40% entre los adolescentes.

Los pólenes más importantes en España son los de gramíneas, olivo, plátano de sombra, quenopodiáceas, cupresáceas y parietaria. Los síntomas ocurren predominantemente de Marzo a Junio (gramíneas y olivo); pero hay cada vez más alérgicos a varios pólenes con síntomas que empiezan en enero o febrero y se prolongan hasta verano, por lo que la clásica alergia estacional se convierte en casi perenne.

Alergia a los hongos

Los hongos viven sobre la vegetación, el papel, cuero, alimentos, harina, paja, leña, frutos secos y deyecciones de aves o animales. Hay hongos de interior –formando parte del “polvo de casa”- y de exterior. Sus esporas flotan en el aire y penetran en las vías aéreas.

Las estaciones peores son el verano y el otoño, pero un 80% de alérgicos tiene síntomas todo el año.

Alergia a ácaros del polvo doméstico

Los ácaros se encuentran especialmente confortables cuando temperatura es $>25^{\circ}\text{C}$ con una humedad ambiental $>75\%$. Son abundantes en regiones costeras, casas antiguas y zonas húmedas.

Alergia a alimentos

Los alérgicos deben leer detenidamente los ingredientes de los alimentos, especialmente los niños alérgicos a leche y huevo, y todos los alérgicos a frutos secos y alimentos ubicuos. Muchos alérgicos a pólenes pueden sufrir síntomas con la ingestión de frutas de temporada, con síntomas leves de picores en la boca. Otras frutas y los frutos secos pueden provocar síntomas más graves, como asma y anafilaxia.

En casos conocidos de anafilaxia el paciente debe tener siempre a mano su adrenalina autoinyectable.

El parásito del pescado *Anisakis simplex* puede provocar reacciones digestivas y alérgicas por lo que se debe cocinar bien el pescado y congelar el pescado que se vaya a consumir crudo, con especial atención al consumo de boquerones en vinagre.

Alergia a los insectos

El riesgo de presentar una reacción alérgica grave a picaduras de insectos himenópteros (avispas y abejas) aumenta durante los meses de verano. Tener precaución al estar al aire libre, evitar comidas en el campo, no vestir con colores llamativos, ni estampados, ni perfumarse.

Aquellos pacientes que son muy sensibles con reacciones anafilácticas a las picaduras deben llevar la medicación de rescate (adrenalina autoinyectable, corticoides y antihistamínicos).

Los pacientes con reacciones graves deben ir al alergólogo, pues una inmunoterapia (vacuna) les protegerá de nuevas picaduras potencialmente fatales.

Alergia en la piel

Cuidado con productos cosméticos y los tatuajes de henna que pueden causar dermatitis de contacto alérgica por sus contaminantes.

Alergia a medicamentos

Si lo somos, debemos evitar su ingesta, facilitar esta información (con colgante o informe médico) a los sanitarios. Es difícil ser alérgico a un medicamento que no hemos tomado.

Medidas higiénicas de evitación de hongos

- Evitar lugares subterráneos, bodegas, hojarasca, cortar césped, pajares...
- Usar deshumidificadores, aire acondicionado con filtros limpios.
- Ventilar la casa a diario, también en invierno, y que la calefacción no provoque condensación.
- Vigilar las humedades de los baños y la cocina, detrás de muebles, dentro de los armarios, lavabos, cocina...
- En las plantas de interior la tierra húmeda acumula hongos.

Medidas de evitación de ácaros

- Evitar alfombras, moquetas, sillas tapizadas, cortinas pesadas, felpas y peluches, solo permitir juguetes de madera o plástico.
- Superficies y objetos lavables. Cerrar bien los armarios.
- Evitar libros y revistas en bibliotecas sin cubrir.
- Envolver los colchones en fundas y lavar (>60°) las ropas.
- Existen fundas de colchones y almohadas, edredones, sábanas y mantas de fibras sintéticas impermeables a los ácaros y sus productos.
- Productos acaricidas en combinación con la aspiradora controlan la población de ácaros. Efecto de 2-3 meses.
- Deshumidificadores mantienen una humedad relativa baja en casas muy húmedas.
- Aspiradoras con filtros especiales (tipo Medivac, Nilfisk, etc.) son eficaces en el control de alérgenos de ácaros.
- Ionizadores y filtros de aire. No ha sido probada su eficacia clínica, pero son inocuos para la salud.
- Viviendas temporales: Si el paciente pasa vacaciones o temporadas en un piso o casa cerrada durante la mayor parte del año, conviene que entre en la vivienda días después de que haya sido habitada. Hacer la cama una vez ventilada la habitación, y no utilizar ropa almacenada durante largo tiempo.

Medidas generales de desalergización

- Uso diario de aspiradora, también por los colchones, sofás, etc. Evitar acolchados de pluma, borra o miraguano.
- Evitar humo de tabaco, irritantes químicos y uso de sprays.
- Evitar animales de pelo perro, gato, hámster, etc.)
- Ausencia del enfermo en caso de obras de albañilería, pintura del domicilio o mudanzas.
- Evitar humo de tabaco, disolventes químicos, detergentes agresivos, perfumes, lacas y sprays son irritantes bronquiales.

Medidas para pólenes

- Es recomendable conocer los pólenes que nos causan la alergia y disponer de información sobre sus niveles.
- Evite entrar en contacto con ellos en parques, jardines, etc.
- Los días de viento suave, secos y soleados, y los momentos previos a las tormentas son los peores
- En las épocas de mayor polinización evite realizar deportes y actividades de esfuerzo.
- Mantenga las ventanas de las habitaciones cerradas. Ventile el domicilio preferentemente al mediodía. No barra, utilice el aspirador, limpie el polvo con bayeta húmeda y no seque la ropa en el exterior.
- Viaje con las ventanillas del coche cerradas y ponga filtros especiales en el sistema de aire acondicionado.
- Utilice gafas de sol; y si resulta necesario mascarilla.
- Durante la época de polinización será más sensible a otros estímulos como: catarros o productos químicos irritantes.
- No se tumbe sobre el césped o prados. Evite cortar la hierba.
- Consulte con su médico, y siga sus indicaciones.

DOCUMENTO ELABORADO POR EL GRUPO DE RESPIRATORIO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA.