

## CONSEJOS PARA PREVENIR LOS SINTOMAS ALÉRGICOS

---

### Alergia a los ácaros

Los ácaros se encuentran especialmente confortables cuando temperatura es templada 25º y hay elevada humedad ambiente (>75%). Son abundantes en regiones costeras. Disminuir la exposición a ácaros mejora los síntomas de alergia en estas personas.

### Alergia a los alimentos

Se aconseja a los alérgicos a alimentos vigilar todos los productos que se ingieren, leyendo detenidamente los ingredientes que los componen. Además, muchos alérgicos a pólenes pueden sufrir síntomas con la ingestión de frutas de temporada. En nuestra área de salud, cucurbitáceas como el melón pueden producir síntomas de prurito oral, en general leves, pero molestos. Otras frutas, como el melocotón, o los frutos secos pueden provocar síntomas más graves, asma y anafilaxia. Los alérgicos a leche y huevo deben extremar las precauciones y tener siempre a mano su adrenalina autoinyectada.

Se recomiendan congelar el pescado que se vaya a consumir crudo, prestando especial atención al consumo de boquerones en vinagre -costumbre muy arraigada en el centro y sur de España- para prevenir posibles patologías alérgicas y digestivas durante la época estival debidas al parásito Anisakis simplex.

### Alergia a los hongos

Los **hongos** viven sobre la vegetación, papel, cuero, alimentos, harina, paja, leña, frutos secos, pinturas, etc. y forman parte del "polvo de la casa". Y sus esporas flotar en el aire y penetrar en las vías aéreas, donde provocan síntomas si la persona que las inhala es alérgica. Las estaciones peores para los pacientes son el verano y el otoño, aunque un 80% presenta síntomas todo el año. Es importante la profesión (curtidor, panadero, avicultor, almacenaje de grano o de fruta, contacto con paja...), el viento y las tormentas que aumentan de esporas en el aire. Los hongos que más a menudo causan alergia son Alternaria y Cladosporium (sobre todo en el exterior); Aspergillus y Penicillium (básicamente de interior).

### Alergia al polen y la contaminación

El polen de zonas urbanas y contaminadas tiene capacidad de aumentar la respuesta alérgica. La combinación del polvo con distintos agentes contaminantes incrementa las alergias. La mezcla de pólenes de plantas y partículas de contaminación es muy peligrosa, el polen de la ciudad es mucho más agresivo, la contaminación produce cambios en la estructura de las partículas y éstas tienen mayor capacidad de provocar alergia.

La alergia por el polen afecta a entre un 15 y un 20% de la población española. Esa cifra se eleva al 40% en adolescentes. La alergia al polen cada vez empieza a afectar a niños más pequeños. En la mayoría de alérgicos a varios pólenes, las molestias empiezan en febrero y se prolongan durante los meses de verano por lo que la clásica alergia estacional se convierte en casi perenne.

**Síntomas:** La alergia al polen provoca congestión nasal, ojos rojos, conjuntivitis y estornudos, y en muchos pacientes hay, además, síntomas asmáticos que pueden ser graves. A los pacientes se les recomienda hacer uso de sus antihistamínicos, antiasmáticos y vacunas preventivas si están indicadas.

### **Alergia a las picaduras**

El riesgo de presentar una reacción alérgica grave a picaduras de insectos himenópteros (avispas y abejas) aumenta durante los meses de verano, Hay que extremar la precaución cuando se está al aire libre y evitar, en la medida de lo posible, realizar comidas en el campo, no vestir con colores llamativos ni estampados, ni perfumarse. Aquellos pacientes que saben que son muy sensibles con reacciones anafilácticas a las picaduras de estos insectos deben llevar la medicación de rescate (adrenalina autoinyectada, corticoides y antihistamínicos). Los pacientes con reacciones graves deben ir al alergólogo, pues una inmunoterapia les protegerá nuevas picaduras potencialmente fatales.