

# ¿Sufres de alergia?

Los primeros síntomas se manifiestan desde enero y la mayor incidencia es en mayo, aunque los efectos por la acción de determinadas sustancias ambientales se alargan hasta entrado junio

Por **ELENA PALACIOS BERGUA**

**N**OS ENCONTRAMOS en el mes en el que más fuerte ataca la alergia. Aunque los primeros síntomas empiezan a manifestarse desde enero, mayo es el de mayor incidencia; los efectos de la alergia se alargan hasta entrado el mes de junio.

Y una vez que se reanudan las salidas y la actividad al aire libre, nos damos cuenta de que las alergias no han escapado de esta nueva normalidad.

## ¿Qué es una alergia?

La alergia es una reacción de hipersensibilidad, es una respuesta exagerada del sistema inmunológico al entrar en contacto con determinadas sustancias (llamadas alérgenos).

Los datos apuntan que un 20% de la población sufre algún tipo de reacción alérgica, y esta cifra va en aumento. En los próximos 20 años, las alergias podrían alcanzar al 30% de la población española.

Uno de los alérgenos más frecuentes es el polen (en época de polinización, son frecuentes las reacciones alérgicas provocadas por las gramíneas, el olivo, las ciperáceas, las arizónicas, el plátano de sombra y la parietaria, entre otras plantas), por ello se recrudecen estos procesos en primavera.

## Otros agentes alérgenos son:

- Ácaros de polvo o domésticos: Insectos que se desarrollan en lugares húmedos

- Epitelios de animales: perros, gatos, caballos y roedores (entre las especies más habituales)

- Hongos ambientales: ciertos hongos liberan esporas, las cuales producen síntomas alérgicos relacionados con el asma, rinitis, conjuntivitis.

- Los alimentos también son responsables de alergias, los más comunes son la leche, el huevo, el marisco, el trigo, los frutos secos, soja... Una alergia alimentaria no es lo mismo que la intolerancia alimentaria, cuyo consumo ocasiona efectos indeseables de menor gravedad.

Como vemos, cada reacción alérgica es desencadenada por un alérgeno específico. Cuando este se deposita sobre la piel, entra en contacto con el ojo, es inhalado, ingerido o inyectado, comienza el proceso alérgico.



Un 20 % de la población sufre alguna reacción alérgica.

Son procesos molestos, que pueden desencadenar cuadros más complejos como el asma; pero por lo general, no son graves.

Los síntomas más característicos son lagrimeo, picor en los ojos y estornudos.

En los casos graves, las reacciones alérgicas pueden comprometer la vida del afectado. Pueden llegar a producir dificultad respiratoria, descenso de la presión arterial, mal funcionamiento del corazón... lo cual puede desencadenar en shock anafiláctico.

Evitar el alérgeno, siempre es la mejor medida para combatir la reacción alérgica. Pero no siempre es posible. Cuando no se puede evitar totalmente el contacto con el agente causante, se recomienda reducir la exposición al mismo.

Algunos alérgenos, en especial los que transporta el aire, no pueden evitarse, en este ca-

so, los facultativos, prescriben tratamientos para bloquear la respuesta alérgica y aliviar los síntomas.

## Tratamientos más utilizados

- Antihistamínicos:

Bloquean la acción de la histamina, producto químico generado por el organismo en respuesta a los alérgenos. La histamina es la responsable de los estornudos, moquitos, picor en los ojos o en la piel o urticaria.

## Aspectos a tener en cuenta:

Se constante con el tratamiento: Tome su medicación de manera regular durante la temporada de alergia para prevenir problemas mayores. Si los toma de manera irregular puede experimentar efectos secundarios más notables y menos eficaces para los síntomas.

Mantenga un horario apropiado: Si los antihistamínicos le producen somnolencia, deberá tomarlos media hora antes de irse a dormir.

Los antihistamínicos desarrollados recientemente producen somnolencia en un número reducido de personas.

Tenga en consideración los efectos secundarios: Los antihistamínicos no favorecen a todas las personas. Muchas personas son conscientes de que los antihistamínicos pueden causar somnolencia, pero en los niños y algunas personas mayores, a veces tienen el efecto opuesto, produce agitación o comportamiento hiperactivo.

Los antihistamínicos son los fármacos más comúnmente usados para tratar las alergias, pero no el asma. Por ello, no se automedique. En caso de sospecha de presentar algún tipo de alergia, acuda a su médico.

Una alternativa, para comba-

tir la alergia es la inmunoterapia; también conocida como "vacuna para la alergia". Se puede llegar a cambiar de manera gradual la respuesta en la que el organismo reacciona a las sustancias que le producen alergia para que no experimente más sus síntomas. La mayoría de las personas, llegan a experimentar una clara mejoría tras el año de tratamiento.

Esta alternativa, se reserva para las personas que no obtienen mejoras con los tratamientos farmacológicos convencionales, que presentan síntomas durante largas épocas cada año y que no pueden evitar los factores desencadenantes de esos síntomas.

## Aspectos a tener en cuenta:

- Evite la exposición a agentes alérgenos como el polen, ácaros de polvo, hongos ambientales... Ante la sospecha de alergia, lo aconsejado es acudir al alergólogo

- Evite realizar actividad física intensa en época de polinización, ya que se puede dificultar la respiración y derivar en una crisis asmática.

- En caso de presentar rinitis, debe vigilar la aparición de cualquier síntoma asociado con el asma: mayor dificultad respiratoria, pitidos, fatiga...

## El tratamiento en definitiva se basa en:

Evitar el alérgeno, la educación al paciente es importante en este punto para intentar minimizar los síntomas.

El tratamiento farmacológico sintomático.

La inmunoterapia específica, que consiste en la administración periódica de un extracto al que el paciente es alérgico, durante un determinado periodo de tiempo (de 3 a 5 años), de manera que se disminuye el grado de los síntomas que padece el paciente. ●

**El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento**

