

¿Cómo se diagnostica una alergia?

La forma más sencilla es realizar unas pruebas alérgicas cutáneas, aplicando el alérgeno en la piel y realizando una pequeña punción a través de él (inoculación). Si al cabo de unos minutos, hay una inflamación alrededor de la zona de inoculación indica que existe una sensibilización a dicho alérgeno y que es el responsable de la alergia del paciente.

Existen también métodos de laboratorio, que detectan en sangre los anticuerpos IgE específicos de cada alérgeno.

Control y tratamiento

Habitualmente las personas alérgicas saben semana antes o semana después, cuando van a comenzar sus síntomas, por haberlo experimentado anteriormente otros años. Pero cada año varía, ya que la concentración de los pólenes está determinada, por las precipitaciones de lluvia:

- Los años de sequía previa a la época de polinización, determinan la menor floración y por tanto la menor producción de polen. Se retrasa la polinización (con lo que los síntomas de las personas alérgicas aparecen más tarde) y se reduce la cantidad de polen liberado por las flores (los síntomas son más leves) y el tiempo de polinización se acorta (y los pacientes están menos tiempo con síntomas).

- Los años muy lluviosos, si las precipitaciones de lluvia ocurre simultáneamente con la época de polinización la lluvia impide que el polen pueda ser transportado por el viento ya que al mojarse precipita. Bien es conocido, desde los primeros estudios del polen como causante de la que se llamó la "fiebre del heno", que la lluvia mejora estos pacientes. Cuando hacemos los recuentos de polen es bien evidente que los días de lluvia el polen desaparece.

El desconocimiento de lo que es la alergia y lo que supone, puede dificultar la vida de la persona afectada, especialmente de los niños. Para evitar esto es fundamental que los pacientes alérgicos:

- Conozcan que alérgenos y situaciones tienen que evitar (modificar hábitos) y como cambiar su tratamiento en respuesta a cualquier deterioro de su enfermedad.

- Aprendan los conceptos y habilidades necesarios, para que puedan cooperar en su tratamiento y controlar su enfermedad, mejorando su calidad de vida.

- Acudan a su especialista para controlar y tratar su alergia, no olvide que es una enfermedad crónica y sería un fracaso solo preocuparse de su enfermedad en los episodios agudos, cuando éstos con un buen seguimiento se pueden evitar o controlar.

En caso de padecer algún tipo de alergia, el tratamiento más eficaz es evitar el desencadenante, para lo que debería ser estudiado por un Alergólogo a fin de identificar a que está sensibilizado y poder actuar en consecuencia.

Cuando el alérgeno son los pólenes no podremos hacer nada para reducirlos en el ambiente, pero si para reducir la cantidad de ellos que llega hasta nosotros, para ellos podremos hacer cosas como:

- Evitar ir a zonas en donde se conoce que abundan.

- Mantener cerradas las ventanas y balcones de la vivienda.

- Viajar con las ventanillas del coche cerradas e instalar en el automóvil un filtro de polen. - Instalar un humidificador en el domicilio.

- Elegir la playa en lugar del campo para hacer excursiones.

La persona alérgica debería tener siempre a mano la medicación que necesitaría en caso de presentar síntomas (antihistamínicos, cromoglicato, broncodilatadores, etc.) y comenzar a utilizarlo, siguiendo las indicaciones de su Médico, en cuanto se inicien los síntomas. **Se debe**

tener muy en cuenta que algunos antihistamínicos pueden producir somnolencia y no se pueden utilizar si ha de conducir o realizar trabajos que entrañen riesgos (manejo de maquinaria, por ejemplo).

La inmunoterapia (vacunas) es el tratamiento más eficaz a largo plazo, además de que muchas veces va a evitar que las personas alérgicas que tienen rinitis evolucionen a asma.

La estricta supervisión del médico especialista (Alergólogo, Neumólogo, Otorrino, Pediatra) es fundamental en el control y seguimiento de su enfermedad. Para mantener una buena calidad de vida de usted y de su familia visite al especialista.

La Alergia en Valencia

El polen, como alérgeno ocupa un segundo lugar, en orden de importancia, en la etiología de problemas alérgicos, después de los ácaros, en nuestro ambiente, al contrario de lo que ocurre en otras latitudes tanto de nuestra Comunidad Valencia como de otras zonas geográficas de España.

La ciudad de Valencia, por su carácter costero, en cuanto a la importancia alérgica del polen, se beneficia de la humedad que supone la proximidad al mar.

Esto no quiere decir que no haya alergia al polen en Valencia, pero siempre es más benigna que en zonas secas. De hecho, es bien sabido que, personas alérgicas a polen de gramíneas u olivo que desde Castilla o Andalucía cambian su residencia a Valencia mejoran espectacularmente de sus molestias cuando llega la época polínica.

Por orden de importancia, en cuanto que existe mayor número de casos encontramos:

- 1º.- Olivo
- 2º.- Parietaria
- 3º.- Gramíneas+ o Poaceas.

Si consideramos el orden cronológico de aparición en primer lugar está el polen de cupresáceas, seguido de platanáceas, en tercer lugar parietaria y a continuación olivo y gramíneas. Ya, en pleno verano, pueden tener problemas las personas alérgicas a chenopoidáceas.

Según el grado de sensibilización, cada persona alérgica reaccionaría ante una determinada concentración atmosférica del polen al que es sensible. Las cifras que se dan en una determinada región no nos sirven en otras. Por ejemplo, en Valencia nunca se alcanzan concentraciones de más de 200 granos de polen por metro cúbico de aire, de polen de olivo, mientras que esta cifra, en Andalucía, se consideraría de bajo riesgo.

Webs de interés

Sociedad Española de Alergia e inmunología Clínica: www.seaic.es

Guía Española para el Manejo del Asma: www.gemasma.com

Asmayepoc : www.asmayepoc.com

Sociedad Americana de Pulmon:www.lungusa.org

www.Lacasadelalergico.com

Organización Mundial de la Salud: www.who.org

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica: www.separ.es