

La Alergia

Prevención

Pueden llevarse a cabo múltiples estrategias para disminuir la incidencia de enfermedades atópicas como son:

- *Identificación precoz de niños de alto riesgo(A)
- *Identificar los factores desencadenantes(B)
- *Medidas de evitación(C)
- *Consejos para controlar factores desencadenantes en tu casa(E)
- *Consejos para evitar la exposición a pólenes alérgicos(F)

A.-Identificación precoz de niños de alto riesgo:

Sobre todo en el periodo prenatal o postnatal precoz. Los niños de alto riesgo son aquellos cuyo padre, madre o ambos padezcan una enfermedad alérgica "mayor" (asma, rinitis o dermatitis atópica) y tengan una IgE elevada en sangre de cordón o durante el periodo neonatal.

En éstos se recomienda evitar:

- La sensibilización intrauterina
- La exposición a alérgicos alimentarios (manipulación dietética durante la lactancia e iniciar aglactación (destete de un niño o cese de secreción láctea)
- Los alimentos sólidos entre los cuatro y los seis meses)
- Los neuroalérgenos
- El tabaquismo y reducir la contaminación
- El riesgo de infecciones.

B.-Identificar los factores desencadenantes:

Si sabes cuáles son tus factores desencadenantes, reducir la exposición a los mismos puede ayudarte a evitar los ataques de asma y alergias.

Si no sabes cuáles son los factores que desencadenan tus problemas alérgicos, trata de limitar la exposición a un presunto factor cada vez. Observa si mejoras (la mejoría puede llegar a partir del mes de no exposición), si es así coméntaselo a tu médico.

C.-Medidas de evitación:

El tratamiento ideal, sería suprimir del entorno del paciente el alérgeno responsable de su alergia, lo cual sería muy costoso y casi imposible. Se ha observado que realizando algunas medidas higiénicas básicas, han mejorado los síntomas. Tu médico, puede ayudarte a tomar las medidas de evitación oportunas para tu alergia.

Vamos a centrarnos en los neuroalérgenos (tanto de interior como de exterior), que podemos intentar controlar:

1.- Ácaros: Cualquier artrópodo del orden Acarina, salvo las garrapatas. Son animales microscópicos relacionados con las arañas, por lo general con cuerpos transparentes.

Pueden ser parásitos del hombre y de los animales domésticos.

Se encuentran en el polvo doméstico, preferentemente en dormitorios, colchones, moquetas, tapicerías.

Su alimento son las escamas de la piel que desprende el hombre y los animales. El alérgeno del ácaro, procede del cuerpo del animal y de sus heces y es de un tamaño de unas pocas μ (micras), es decir puede ser inhalado ("neuroalérgenos").

Para sobrevivir requieren condiciones ambientales concretas: temperatura de 25 a 30° y humedad del 80%.

En España son la causa principal del asma (65%) y de la rinitis.

Hay varios tipos: Dermatophagoides pteronysinus, D. farinae, Tyrophagus putr., Lepidoglyphus destr., etc.

Las medidas físicas para intentar reducir el número de ácaros, son las más útiles: el uso de cobertores para el colchón y la almohada es la medida más eficaz. El uso de acaricidas químicos puede ser incluso perjudicial.

2.- Hongos: El moho crece en ambientes internos y externos en zonas cálidas, oscuras y húmedas. Los mohos se reproducen y crecen enviando pequeñas esporas en el aire, que actúan como alérgenos. Evitar la humedad en la casa (abrir ventanas, uso de humidificadores...).

Un tipo especial de hongo por la patología que provoca es la **ALTERNARIA:**

Género de hongos imperfectos dematiáceos del orden moniliales, que tienen conidios (espora asexual de hongos que se desprenden en la madurez) de color oscuro, siendo uno de los que más frecuentemente producen alergia.

Habita en hojas caídas, plantas y material orgánico en descomposición. Como ocurre con la mayoría de los hongos, predomina en lugares húmedos, por lo que es fundamental disminuir la humedad en su domicilio. La presencia en el interior de la vivienda es reflejo de su concentración exterior (proporción de 4:1).

Se registra todo el año, pero más en los días calurosos y húmedos, siendo en verano-otoño cuando se alcanzan los picos máximos de números de esporas.

Se le asocia con la producción de cuadros de rinoconjuntivitis alérgica, asma y aisladamente a neumonitis por hipersensibilidad. Estos cuadros están mediados por mecanismos de hipersensibilidad tipo I (Ig.E), III (Ig.G o Ig.M) y IV (o hipersensibilidad retardada mediada por Linfocitos T).

A diferencia de los pólenes que producen principalmente rinoconjuntivitis alérgica, la alternaria produce con más frecuencia cuadros de asma bronquial graves sobre todo en niños.

3.-Alérgenos animales: Todos los animales de sangre caliente, desprenden productos potencialmente alergénicos. La mejor medida es retirar las mascotas del domicilio, si no es posible: impida su paso al dormitorio, retirar superficies (moquetas, alfombras) que acumulen residuos orgánicos del animal y bañarlo semanalmente.

Pueden pasar unos meses antes de que el paciente presente una mejoría clínica evidente.

Cucarachas: No utilizar insecticidas químicos, se recomienda utilizar venenos como el ácido bórico o trampas especiales, aunque no son completamente eficaces.

4.-Pólenes:Masa de microsporas (elementos masculinos fecundantes) de las plantas florecientes. Muchos pólenes, en especial los transportados por el aire, son alérgenos, es decir, producen antígenos proteináceos capaces de sensibilizar a las personas susceptibles y de producirles síntomas alérgicos.

-En general, a lo largo del día las mayores concentraciones suelen aparecer por la mañana (emisión de pólenes por las plantas) y al atardecer (pues al enfriarse el aire, los pólenes tienden a bajar desde las capas más altas de la atmósfera hacia el nivel del suelo).

-La mayor o menor pluviosidad durante el otoño e invierno, condiciona la carga de pólenes atmosféricos durante la primavera. El periodo de polinización esta influido por la temperatura, variando en función de la altura y de la latitud.

-En nuestro país, los pólenes más frecuentes son las gramíneas (cereales y hierbas) seguidos del olivo y la parietaria (malezas), esta última es muy frecuente en la costa mediterránea.

-En el periodo de polinización. las concentraciones atmosféricas de pólenes aumentan con el incremento de temperatura (días secos y soleados) y disminuyen con la lluvia o frío.

-El paciente debe estar informado sobre, cuál es la época de polinización de las plantas a las que es alérgico y evitar durante estas épocas las actividades al aire libre, sobre la hierba, excursiones al campo, etc.

-Los pacientes, deben por tanto evitar los paseos por la tarde (cuando refresca) y mantener las ventanas cerradas.

-Ha de mantener las ventanas cerradas durante la noche y si viaja en automóvil, hacerlo siempre con las ventanillas cerradas; es útil el uso de aire acondicionado con filtro antipólenes. Si va en motocicleta usar casco integral.

-Existe una correlación directa entre los recuentos de pólenes alergénicos y los síntomas de polinosis. Aunque el umbral de respuesta es variable de un paciente a otro (dependiendo del grado de sensibilización), e incluso puede disminuir en un mismo paciente a medida que avanza la estación (efecto priming), se estima como concentraciones altas (capaces de producir síntomas casi al 100% de los pacientes clínicamente sensibles) a 50 granos de gramíneas/m³ de aire. En el caso de la Parietaria en 30 granos/m³.

-No obstante, lo mejor es que cada paciente aprenda cual es su umbral de reactivación, "lo que es alto para unos puede ser bajo para otros".

D.-Consejos para ayudar a controlar en casa, ciertos factores desencadenantes de las alergias (American Lung Association)

E.- Consejos para alérgicos al polen y esporas

INFORMACIÓN AVALADA POR LA ASOCIACION VALENCIANA DE ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA CLINICA (www.avaic.org)

La base de los autocuidados que podemos procurarnos está en conocer a qué tipos de polen estamos sensibilizados e informarnos de sus concentraciones en el aire. Gracias a esto sabremos cuando se alcanzan niveles perjudiciales para nuestra alergia. Los datos que te ofrecemos, combinados con la previsión climatológica nos permitirá reducir la cantidad de alérgenos que vayamos inhalar.

ANTES DE TENER LOS SINTOMAS

EN EL DÍA A DÍA

- 1.-Procura permanecer en casa los días de mayor concentración de pólenes y los días de viento.
- 2.-Mantén las ventanas cerradas, aun de noche y usa aire acondicionado con filtros de partículas.
- 3.-Ponte gafas de sol al salir a la calle. Protegerán tus ojos del contacto con el polen.
- 4.-Reduce tus actividades al aire libre entre las 5 y las 10 de la mañana que es cuando mayor es la emisión de polen, y de las 7 a 10 de la tarde, que es cuando desciende el polen de la atmósfera al enfriarse ésta.
- 5.-Seca la ropa en secadoras o tendederos dentro de casa, en el exterior se llena de polen.
- 6.-Lava bien aquellos alimentos que puedan haber estado en contacto con el polen, pela la fruta.

EN TU TIEMPO LIBRE O SI VIAJAS

- 1.-Cierra las ventanillas del coche, utiliza la ventilación interior y si no tienes instala filtros antipolen.
- 2.-No montes en bicicleta ni en moto y evita las acampadas, sobre todo si hace viento.
- 3.-En tus vacaciones evita las zonas de interior y tareas de jardinería. Es mejor la playa.
- 4.-No cortes el césped, ni te acerques al césped recién cortado, remueve el polen y el moho.

CUANDO YA TIENES LOS SÍNTOMAS

- 1.- Debes ser remitido a un Servicio de Alergia donde diagnosticarán la causa que te produce la alergia en cualquiera de sus formas (rinoconjuntivitis y / o asma bronquial, urticaria) y te administrarán el tratamiento más indicado para tu enfermedad.
- 2.-Ten siempre a mano la medicación que el alergólogo te haya prescrito.