

L'Al·lèrgia

Prevenció

Es poden dur a terme múltiples estratègies per a disminuir la incidència de malalties atòpiques com són:

- *Identificació precoç de xiquets d'alt risc (A)
- *Identificar els factors desencadenants (B)
- *Mesures d'evitació (C)
- *Consells per a controlar factors desencadenants a la teua casa (E)
- *Consells per a evitar l'exposició a pòl·lens al·lèrgics (F)

A. Identificació precoç de xiquets d'alt risc:

Sobretot en el període prenatal o postnatal precoç. Els xiquets d'alt risc són aquells el pare, mare, o tots dos, dels quals patisquen una malaltia al·lèrgica "major" (asma, rinitis o dermatitis atòpica) i tinguen una IgE elevada en sang de cordó o durant el període neonatal.

En estos es recomana evitar:

- La sensibilització intrauterina,
- L'exposició a al·lèrgics alimentaris (manipulació dietètica durant la lactància i iniciar aglactació (deslletament d'un xiquet o cessament de secreció làctia)
- Els aliments sòlids entre els quatre i els sis mesos
- Els neumoal·lèrgens
- El tabaquisme i reduir la contaminació
- El risc d'infeccions.

B. Identificar els factors desencadenants:

Si saps quins són els teus factors desencadenants, reduir l'exposició a estos pot ajudar-te a evitar els atacs d'asma i al·lèrgies.

Si no saps quins són els factors que desencadenen els teus problemes al·lèrgics, tracta de limitar l'exposició a un presumpte factor cada vegada. Observa si millores (la milloria pot arribar a partir del mes de no exposició), si és així comenta-li-ho al teu metge.

C. Mesures d'evitació:

El tractament ideal seria suprimir de l'entorn del pacient l'al·lèrgen responsable de la seua al·lèrgia, la qual cosa seria molt costosa i quasi impossible. S'ha observat que realitzant algunes mesures higièniques bàsiques, han millorat els símptomes. El teu metge, pot ajudar-te a prendre les mesures d'evitació oportunes per a la teua al·lèrgia.

Anem a centrar-nos en els neumoal·lèrgens (tant d'interior com d'exterior), que podem intentar controlar:

1. Àcars: Qualsevol artròpode de l'orde acarina, excepte les caparres. Són animals microscòpics relacionats amb les aranyes, generalment amb cossos transparents.

Poden ser paràsits de l'home i dels animals domèstics. Es troben en la pols domèstica, preferentment a dormitoris, matalafs, moquetes i tapisseries. El seu aliment són les escates de la pell que desprèn l'home i els animals. L'al·lèrgen de l'àcar procedix del cos de l'animal i dels

seus excrements i és d'una grandària d'unes poques μ (micres), és a dir, pot ser inhalat ("neumoal·lèrgens").

Per a sobreviure requereixen condicions ambientals concretes: temperatura de 25 a 30° i humitat del 80%.

A Espanya són la causa principal de l'asma (65%) i de la rinitis. Hi ha diversos tipus:

Dermatophagoides pteronysinus, D. farinae, Tyrophagus putr., Lepidoglyphus destr., etc.

Les mesures físiques per a intentar reduir el nombre d'àcars, són les més útils: l'ús de cobertors per al matalaf i el coixí és la mesura més eficaç. L'ús d'acaricides químics pot ser inclús perjudicial.

2. Fongs: la floridura creix en ambients interns i externs a zones càlides, fosques i humides. Les floridures es reproduïxen i creïxen enviant xicotetes espores a l'aire, que actuen com a al·lèrgens. Evitar la humitat en la casa (obrir finestres, ús de humidificadors...).

Un tipus especial de fong per la patologia que provoca és l'ALTERNÀRIA:

Gènere de fongs imperfectes dematiacis de l'orde moniliales, que tenen conidis (espora asexual de fongs que es desprenen en la maduresa) de color fosc, és un dels que més sovint produïxen al·lèrgia.

Habita en fulles caigudes, plantes i material orgànic en descomposició. Com ocorre amb la majoria dels fongs, predomina als llocs humits, per la qual cosa és fonamental disminuir la humitat al seu domicili. La presència a l'interior de la vivenda és reflex de la seua concentració exterior (proporció de 4:1).

Es registra tot l'any, però més en els dies calorosos i humits, a l'estiu-tardor és quan s'aconsegueixen els pics màxims de nombre d'espores.

És associat amb la producció de quadres de rinoconjuntivitis al·lèrgica, asma i aïlladament a neumonitis per hipersensibilitat. Estos quadres estan mediatos per mecanismes d'hipersensibilitat tipus I (Ig E), III (Ig G o Ig M) i IV (o hipersensibilitat retardada mediada per limfòcits T).

A diferència dels pòl·lens que produïxen principalment rinoconjuntivitis al·lèrgica, l'alternària produïx amb més freqüència quadres d'asma bronquial greus, sobretot en xiquets.

3. Al·lèrgens animals: Tots els animals de sang calenta, desprenen productes potencialment al·lèrgens. La millor mesura és retirar les mascotes del domicili, si no és possible impedisca el seu pas al dormitori, retirar superfícies (moquetes, estores) que acumulen residus orgànics de l'animal i banye-ho setmanalment.

Poden passar uns mesos abans que el pacient presente una milloria clínica evident.

Panderoles: no utilitzar insecticides químics, es recomana utilitzar verins com l'àcid bòric o paranys especials, encara que no són completament eficaços.

4. Pòl·lens: massa de micròspores (elements masculins fecundants) de les plantes florents. Molts pòl·lens, en especial els transportats per l'aire, són al·lèrgens, és a dir, produïxen antígens proteïnics capaços de sensibilitzar les persones susceptibles i de produir-los símptomes al·lèrgics.

-En general, al llarg del dia les majors concentracions solen aparèixer al matí (emissió de pòl·lens per les plantes) i a poqueta nit (perquè al refredar-se l'aire, els pòl·lens tendixen a baixar des de les capes més altes de l'atmosfera cap al nivell del sòl).

-La major o menor pluviositat durant la tardor i l'hivern, condiciona la càrrega de pòl·lens atmosfèrics durant la primavera. El període de pol·linització està influït per la temperatura i esta varia en funció de l'altura i de la latitud.

-En el nostre país, els pòl·lens més freqüents són les gramínies (cereals i herbes) seguits de l'olivera i la parietària (males herbes), esta última és molt freqüent a la costa mediterrània.

-En el període de pol·linització. les concentracions atmosfèriques de pòl·lens augmenten amb l'increment de temperatura (dies secs i assolellats) i disminueixen amb la pluja o fred.

-El pacient ha d'estar informat sobre quina és l'època de pol·linització de les plantes a què és al·lèrgic i evitar durant estes èpoques les activitats a l'aire lliure, sobre l'herba, excursions al camp, etc.

-Per tabt, els pacients han d'evitar els passejos a la vesprada (quan refresca) i mantindre les finestres tancades.

-Ha de mantindre les finestres tancades durant la nit i si viatja en automòbil, ho ha de fer sempre amb les finestretes tancades. És útil l'ús d'aire condicionat amb filtre antipòl·lens. Si va amb motocicleta, cal usar casc integral.

-Hi ha una correlació directa entre els recomptes de pòl·lens al·lèrgics i els símptomes de pol·linosi. Encara que el llindar de resposta és variable d'un pacient a un altre (depenent del grau de sensibilització), i inclús pot disminuir en un mateix pacient a mesura que avança l'estació (efecte priming), s'estima com a concentracions altes (capaçes de produir símptomes quasi al 100% dels pacients clínicament sensibles) a 50 grans de gramínies/m³ d'aire. En el cas de la parietària en 30 grans/m³.

-Això no obstant, el millor és que cada pacient aprenga quin és el seu llindar de reactivació, "el que és alt per a uns pot ser baix per a uns altres".

D.-Consells per a ajudar a controlar en casa certs factors desencadenants de les al·lèrgies (American Lung Association)

E.- Consells per a al·lèrgics al pol·len i espores

INFORMACIÓ AVALADA PER L'ASSOCIACIÓ VALENCIANA D'ALERGOLOGÍA I IMMUNOLOGIA CLÍNICA (www.avaic.org)

La base de les autocures que podem procurar-nos està a conèixer a quins tipus de pol·len estem sensibilitzats i informar-nos de les seues concentracions en l'aire. Gràcies a açò sabrem quan s'aconsegueixen nivells perjudicials per a la nostra al·lèrgia.

Les dades que t'oferim, combinats amb la previsió climatològica ens permetran reduir la quantitat d'al·lèrgens que anem inhalat.

ABANS DE TINDRE ELS SÍMPTOMES

EN EL DIA A DIA

- 1.- Procura romandre a casa els dies de major concentració de pol·lens i els dies de vent.
- 2.- Mantén les finestres tancades, inclús de nit i usa aire condicionat amb filtres de partícules.
- 3.- Posa't ulleres de sol a l'eixir al carrer. Protegirán els teus ulls del contacte amb el pol·len.
- 4.- Reduïx les teues activitats a l'aire lliure entre les 5 i les 10 del matí que és quan major és l'emissió de pol·len, i de les 7 a 10 de la vesprada, que és quan descendix el pol·len de l'atmosfera al refredar-se esta.
- 5.- Eixuta la roba en eixugadores o estenedors dins de casa, en l'exterior s'ompli de pol·len.
- 6.- Llava bé aquells aliments que puguen haver estat en contacte amb el pol·len, pela la fruita.

EN EL TEU TEMPS LLIURE O SI VIATGES

- 1.- Tanca les finestretes del cotxe, utilitza la ventilació interior i si no tens instal·la filtres antipol·len.
- 2.- No pugess amb bicicleta ni amb moto i evita les acampades, sobretot si fa vent.
- 3.- En les teues vacances evita les zones d'interior i tasques de jardineria. És millor la platja.
- 4.- No talles la gespa, ni t'acostes a la gespa acabada de tallar, remou el pol·len i la floridura.

QUAN JA TENS ELS SÍMPTOMES

1.- Has de ser remés a un Servei d'Al·lèrgia on diagnosticaran la causa que et produïx l'al·lèrgia en qualsevol de les seues formes (rinoconjuntivitis i / o asma bronquial, urticària) i t'administraran el tractament més indicat per a la teua malaltia.

2.- Tin sempre a mà la medicació que l'al·lèrgic t'haja prescrit.