

# Las alergias no se pueden prevenir pero sí aprender a convivir con ellas y mejorar la calidad de vida

► Con la llegada de la primavera el aumento de pacientes con síntomas alérgicos es habitual en las consultas ► Conocer los síntomas y cómo atajarlos sirve de ayuda para superar esta época

## REDACCIÓN

■ Llegó la primavera y con ella los síntomas derivados de las alergias más comunes en esta época del año. El aumento de pacientes con síntomas alérgicos es habitual y es que se estima que en el año 2025, una de cada dos personas sufrirá algún tipo de alergia. Las doctoras Mónica Antón y M<sup>a</sup> Dolores Martos, Coordinadoras del servicio de alergología del Hospital del Vinalopó y del Hospital de Torreveja, respectivamente, explican esta patología, sus características, síntomas y recomendaciones.

## Perfil del paciente alérgico

Cualquier persona puede ser alérgica, incluso no serlo y a lo largo de los años desarrollar una alergia. De hecho, habitualmente, no se nace alérgico sino que se hace, y esto es debido a que nuestro sistema inmunológico es muy variable.

## Alergias más comunes

Las alergias más comunes son, además del polen, los hongos, los ácaros del polvo (especialmente en esta zona por las condiciones climatológicas), a los medicamentos, animales y las alimentarias, en las que nos encontramos con un amplio abanico de alimentos que pueden producir una reacción alérgica, siendo más frecuentes las frutas rosáceas, frutos secos, la leche, el pescado o el marisco. En el caso del polen, en nuestra zona es muy común ser alérgico a las plantas *Chenopodiaceae*, llamadas vulgarmente «sosa» o «cenizo». Relacionamos esta planta con la típica imagen de las bolas del oeste de las películas y que indican desertización. Es una planta silvestre, que no se cultiva, y produce una alta cantidad de polen en esta época primaveral.

## Síntomas que producen

Los síntomas suelen ser estornudos, congestión nasal, lagrimeo de ojos y, las personas con síntomas

## Recomendaciones

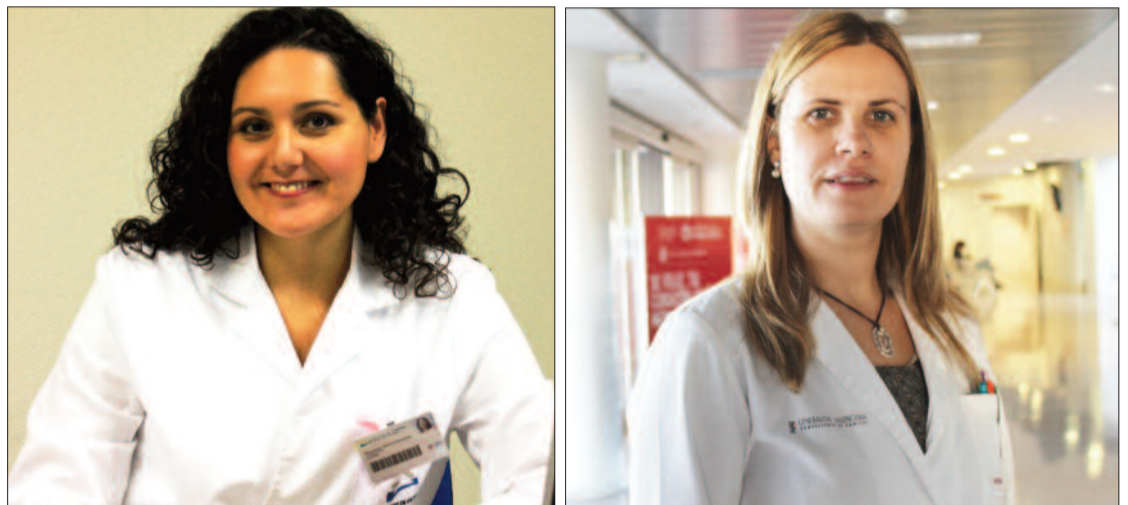
Algunas recomendaciones para el paciente alérgico:

- 1 Filtros**  
Colocar filtros antipolen en los aparatos de aire acondicionado de los coches y de las viviendas.
- 2 Gafas de sol**  
El uso de las gafas de sol para evitar el contacto de polen en los ojos es otra medida a considerar.
- 3 Primavera**  
No viajar en bicicleta o moto en primavera.
- 4 Ventanas del coche**  
No viajar con las ventanillas bajadas en coche.

más intensos pueden desarrollar asma, sufrir dificultad para respirar, tos, sibilancias (similar a pitidos dentro del pulmón), etcétera. Existen tratamientos específicos para controlar este tipo de síntomas que pueden evitar que un paciente con rinitis pueda convertirse en asmático, por ejemplo, o ayudar a un paciente complejo a controlar su sintomatología intensa y resolver su problema.

## ¿Puede darse una reacción alérgica extrema?

Sí, y debemos saber detectarla. Suele manifestarse sobre todo con erupciones cutáneas, dificultad para respirar, hinchazón de labios, párpados, sensación de malestar general. Combina todo y habitualmente se produce una hipotensión (bajada de tensión) que hace que



La doctora M<sup>a</sup> Dolores Martos, Coordinadora Alergología Hospital de Torreveja. Y la doctora Mónica Antón, Coordinadora Alergología Hospital del Vinalopó.

nos encontremos muy mal. Esta sensación es la anafilaxia y en ese caso tendremos que, de inmediato, acudir a urgencias o al servicio sanitario más cercano para que puedan administrarnos adrenalina, el tratamiento necesario para salvar la vida de un paciente en esas circunstancias. En el caso de los pacientes ya diagnosticados, éstos conocen su enfermedad, son capaces de detectar esta reacción extrema y se deben administrar la adrenalina, siempre y cuando la tengan prescrita.

## Tratamientos para prevenir la enfermedad alérgica

Por una parte, y teniendo en cuenta que la enfermedad no se puede prevenir, debemos tratar de evitar aquello a lo que el paciente sea alérgico, ya sean ácaros, animales, alimentos, medicamentos, etc. Si no se llevan a cabo medidas de evitación la reacción cada vez será más intensa.

Por otra parte, el tratamiento sintomático, que se utiliza para evitar que aparezcan síntomas o para controlarlos mejor. La calidad de vida del paciente alérgico disminuye mucho a causa de estos síntomas.

Por último, la inmunoterapia o vacunación que es lo que va a evitar que nos hagamos alérgicos a más cosas y va a permitir frenar la progresión de la enfermedad. Actualmente, las vacunas sólo son factibles para alérgenos ambientales, es decir, ácaros, hongos, polen y al pelo de los animales.

Cualquier persona puede ser alérgica, incluso no serlo y a lo largo de los años desarrollar una alergia

## ¿Es importante que los alérgicos sean muy constantes en todas estas cuestiones?

Sí. Hay que ser muy constante en la prevención, en la toma de los tratamientos sintomáticos y en la administración de la inmunoterapia. Siempre debe ser administrada cada 28 días aproximadamente, de lo contrario el efecto no es el deseado.

## Diagnóstico de un paciente

El estudio que se realiza en la consulta de alergia es muy sencillo, rápido e indoloro. Para una sensibilización alérgica a pólenes y alérgenos ambientales, en el mismo día en el que se realiza la consulta se le ofrece al paciente el diagnóstico y el tratamiento. Sí es cierto que cuando hay una sospecha de alergia a medicamentos, dado que cada día se ha de probar uno distinto, es algo más costoso.

## Papel del cambio climático

La ciencia aún no ha logrado establecer una causa común y única para las alergias. Se trata más bien de un conjunto de fenómenos que

culminan en la reacción alérgica: La combinación que existe entre la carga genética, el ambiente, el sistema inmune y los alérgenos ambientales sensibilizantes, son la causa del problema, que está cambiando por los efectos del cambio climático, alterando su distribución, calidad y cantidad.

El aumento de las temperaturas y los niveles de dióxido de carbono, el calentamiento global y el aumento de los niveles de ozono, la contaminación diesel, da como resultado un inicio anticipado de la primavera y el riesgo de ataques de asma y rinitis en pacientes alérgicos al polen.

La alergia al polen es favorecida por el viento, que puede transportar un grano a 300 o 400 km de distancia. De este modo se expande más, incrementando el riesgo de exposición al polen en más lugares.

En las ciudades hay menos plantas que polinicen; en cambio, sus habitantes son los más afectados. Las partículas de diésel empeoran los síntomas e intensifican la respuesta alérgica. En conclusión, el polen urbano es más peligroso y agresivo debido a la contaminación.

## MÁS INFORMACIÓN

Hospitales de Torreveja y vinalopó

☎ Teléfono: 96 572 13 06

✉ Email: info@vinaloposalud.com y en info@torreveja-salud.com