

# alergias

consejos generales



Castilla-La Mancha

ELGRECO2014

- **Edición**

Dirección General de Salud Pública, Drogodependencias y Consumo  
*Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales*  
*Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha*



### ¿Qué es la alergia?

La alergia es una respuesta exagerada del organismo al contacto con sustancias extrañas al cuerpo humano (alérgenos).

Los alérgenos mas frecuentes en nuestro medio son los pólenes de las plantas, algunos alimentos, los productos químicos (incluidos algunos medicamentos), el moho, los ácaros del polvo, las picaduras de insecto y en general cualquier sustancia capaz de desencadenar una respuesta por parte del sistema inmunitario.

La respuesta exagerada a agentes externos se acompaña de una serie de reacciones físicas y químicas que son responsables de los síntomas de la alergia.

### ¿Cómo se produce?

Cuando un alérgeno contacta por primera vez con una persona predispuesta a padecer alergia, se desencadenan una serie de reacciones en el sistema inmune, dirigidas a generar anticuerpos específicos contra la sustancia extraña. Los anticuerpos producidos llegan por el sistema circulatorio hasta los mastocitos, unas células de defensa particularmente abundantes en las mucosas de la nariz, los ojos y los pulmones.

Los anticuerpos se adhieren a la superficie de estas células, que quedan así sensibilizadas. La próxima vez que la persona tome contacto con el alérgeno, los anticuerpos adheridos sobre los mastocitos facilitarán la liberación de sustancias contenidas en el interior celular, que actúan como “mediadores” de la inflamación. La histamina es uno de los mediadores más conocidos, responsable de gran parte de los síntomas locales y generales propios de las reacciones alérgicas: vasodilatación y extravasación de líquido al espacio intercelular (hinchazón) así como calor, enrojecimiento y picor en la zona afectada.

## Síntomas

Una reacción alérgica puede manifestarse de distintas maneras. La sintomatología y su intensidad puede variar entre personas.

- **Conjuntivitis alérgica:** Afecta a los ojos. Síntomas: lagrimeo, picor, enrojecimiento, escozor, hinchazón.
- **Rinitis alérgica:** Afecta a la nariz. Síntomas: congestión y secreción nasal, picor, estornudos.
- **Urticaria:** Afecta a la piel. Síntomas: picor, enrojecimiento, inflamación o hinchazón.
- **Asma bronquial:** Afecta a los bronquios. Síntomas: tos, silbidos en el pecho y fatiga.

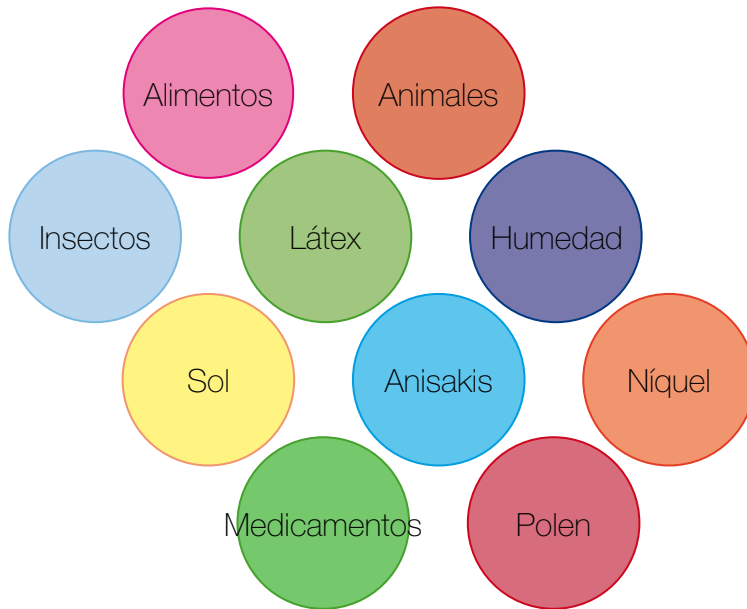
Los síntomas de alergia se confunden frecuentemente con los de un resfriado. Sin embargo, el tratamiento para la alergia es muy específico, por lo que es importante conocer las diferencias más notables entre éstas dos patologías.

Tabla 1. Diferencias entre resfriado y alergia

	RESFRIADO	ALERGIA
Causa	Virus	Alérgeno
Duración	7-10 días	Variable
Frecuencia	Ocasional	Recurrente
Secreción nasal	Densa	Acuosa
Dolor de garganta	Frecuente	En pocas ocasiones
Tos y estornudos	Frecuente	Frecuente

## Alérgenos más frecuentes

Son muchas las sustancias ajenas al organismo que el cuerpo reconoce como extrañas y ante las que se defiende. Las más frecuentes son:



### Alergia al polen o polinosis

La polinosis es una enfermedad alérgica caracterizada por síntomas que afectan a los ojos, nariz y pulmones. Habitualmente se presenta durante las estaciones de primavera y verano. Afecta aproximadamente al 15% de la población, incrementándose este porcentaje hasta un 30% entre los jóvenes.

La polinosis es más frecuente en los medios urbanos que en los ámbitos rurales, probablemente debido a que la polución atmosférica potencia el efecto alérgico del polen.

#### Polen

El polen está formado por las células masculinas del aparato reproductor de las plantas con flor. Son partículas de tamaño microscópico.

Muchos árboles y el césped de las praderas o parques tienen pólenes de pequeño tamaño que aguantan bien la desecación, aptos para diseminarse con las corrientes de aire. Éstos son los que con mayor frecuencia desencadenan síntomas de alergia.

Cada especie de planta tiene un período de polinización que no varía considerablemente de un año a otro. Sin embargo, las condiciones meteorológicas pueden afectar la cantidad de polen en el aire.

Los pólenes alérgicos varían según la vegetación y el clima. En general, los pólenes de los árboles son los predominantes durante el invierno y principios de la primavera, los pólenes de las gramíneas durante la primavera y los de las malezas durante el verano y otoño.



## Síntomas de polinosis

La reacción alérgica al polen puede afectar a diferentes órganos. La inflamación de la mucosa nasal se acompaña de estornudos, picor, congestión, secreción acuosa abundante (rinorrea) y obstrucción nasal.

Es frecuente que también aparezcan síntomas de irritación en los ojos (conjuntivitis), mucosa oral, así como dolor en garganta y oídos. Este conjunto de síntomas se conoce coloquialmente como “fiebre del heno”.

Si la inflamación afecta a la mucosa bronquial y a los pulmones, se produce tos, dificultad para respirar y sensación de opresión torácica. Es el llamado asma extrínseco. Los asmáticos pueden presentar agudizaciones bruscas en periodos de tiempo concretos y permanecer con síntomas leves o sin ellos en otras épocas del año.

El clima puede influir en los síntomas de la polinosis. Suelen ser mínimos en los días de lluvia, por el efecto de barrido atmosférico, así como en días nublados o sin viento. El tiempo cálido, seco y con viento ocasiona mayor dispersión del polen y los síntomas alérgicos son más pronunciados.

## Diagnóstico de polinosis

El diagnóstico de la polinosis se realiza por el profesional sanitario y se basa en:

- **La historia clínica:** En la mayor parte de los casos existe una correlación directa entre los síntomas y la exposición ambiental a los pólenes.







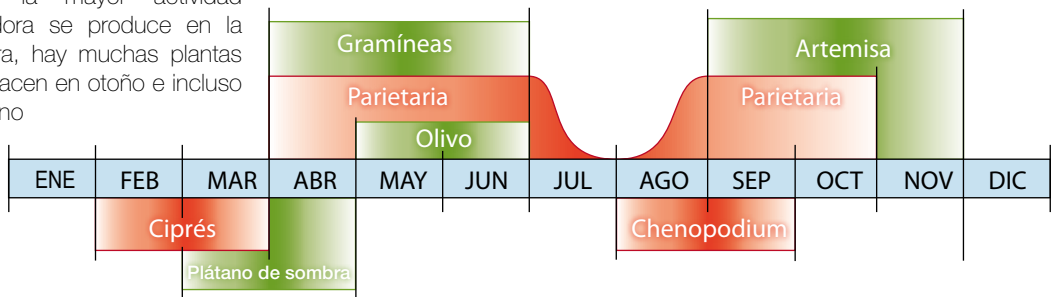


## Consejos para alérgicos al polen

- Identificar el polen al que es alérgico. Conocer su época de aparición y evitar el contacto.
- Procurar no realizar actividades físicas al aire libre en los momentos del día con mayor concentración de polen (amanecer y atardecer) o en días con tormentas primaverales y viento.
- Evitar la exposición a agentes irritantes como polvo, tabaco, humo, contaminantes atmosféricos e insecticidas en spray, ya que pueden agravar los síntomas.
- Si los síntomas son intensos, puede utilizar una mascarilla filtrante contra el polen cuando tenga que salir al exterior.
- Viajar con las ventanillas del coche cerradas.

## Estacionalidad de las alergias

Aunque la mayor actividad polinizadora se produce en la primavera, hay muchas plantas que lo hacen en otoño e incluso en invierno



Olivo



Gramíneas



Chenopodium



Artemisa



Ciprés

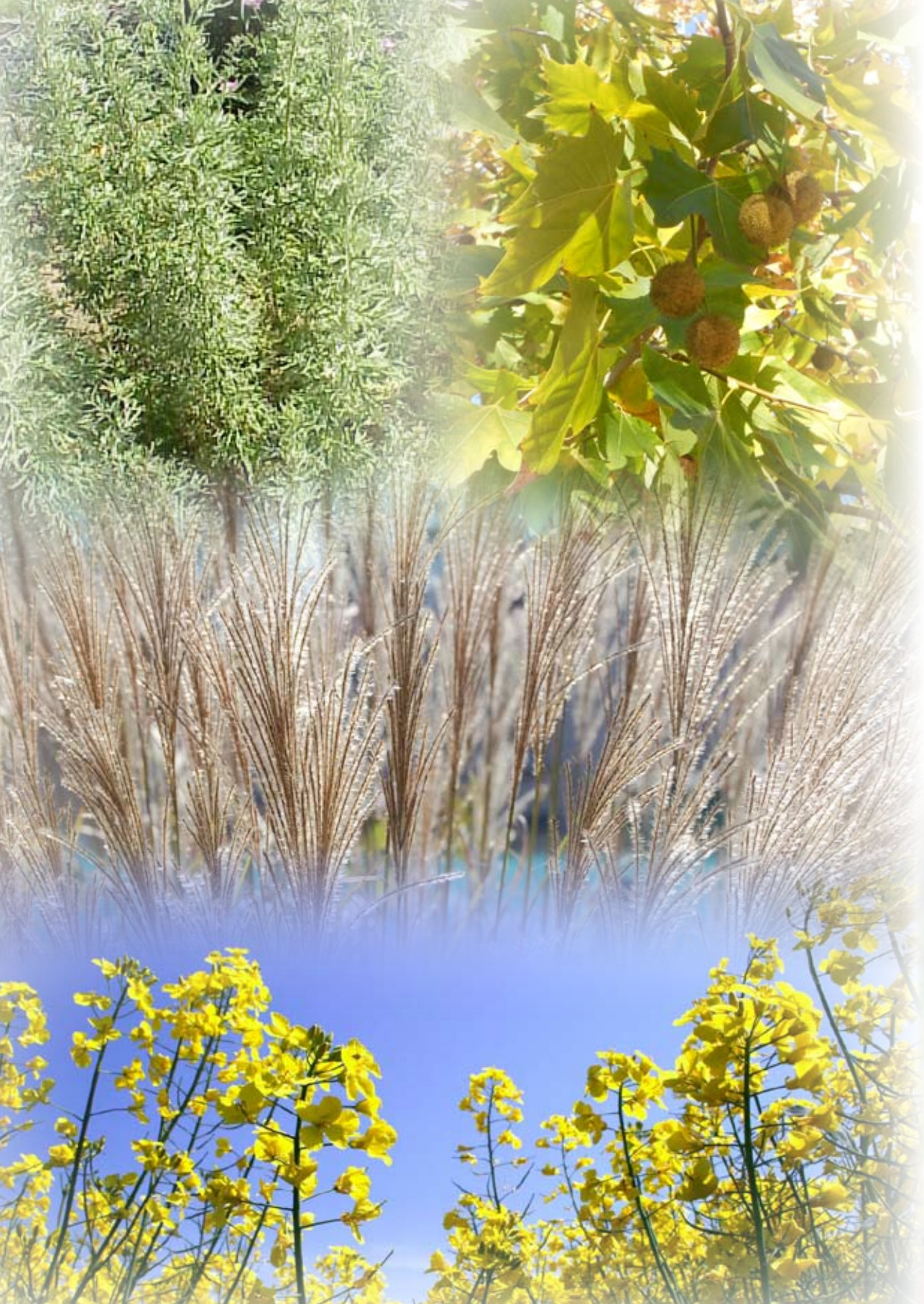


Plátano de sombra



Parietaria

**PÓLENES MÁS FRECUENTES**





- En casa, mantener las ventanas cerradas y no ventilar el hogar al amanecer y atardecer, sobre todo cuando hace viento.
- Limpiar las superficies a menudo con una bayeta húmeda para eliminar el polen que se haya podido depositar.
- Utilizar el aspirador en la limpieza del hogar.
- No secar la ropa en el exterior.
- Utilizar filtros especiales en el aire acondicionado.
- Evitar el uso de alfombras y moquetas.
- Cambiarse de ropa después de entrar en casa.
- Si hace calor, encender el aire acondicionado. Limpiar los filtros periódicamente.

Puede consultar los niveles de polen en la página: [www.polenes.com](http://www.polenes.com)





## Tratamiento de la alergia

La mejor prevención es evitar la sustancia a la que se tiene alergia, si se ha identificado. Además, existen tratamientos muy eficaces para aliviar los síntomas de la alergia.

- **Antihistamínicos**
- **Corticoides**
- **Inmunoterapia**

### Antihistamínicos

Sirven para reducir o eliminar los síntomas de la alergia, al bloquear la acción de la histamina y sus receptores.

La histamina es una sustancia química que se libera en la circulación sanguínea durante las reacciones alérgicas. Produce vasodilatación, hipotensión, taquicardia y prurito o picor.

Los antihistamínicos están disponibles en comprimidos, sprays nasales, colirios, jarabes y cremas. Son el tratamiento de elección para aliviar los síntomas más frecuentes y molestos de la alergia.

Los que se administran por vía tópica (ocular o nasal) tienen un inicio rápido de la acción y alivian los síntomas inmediatamente.



### Corticoides

Se utilizan en el tratamiento de procesos inflamatorios, alergias y asma bronquial.

Poseen una estructura química similar al cortisol, una hormona producida de forma natural por las glándulas suprarrenales, dos pequeños órganos de secreción interna que se localizan en la parte superior de los riñones.

Los corticoides se caracterizan por poseer gran variedad de efectos sobre el organismo, con un potente efecto antiinflamatorio y acción inmunosupresora. Se deben administrar siempre bajo control médico, ya que tienen muchos efectos adversos.

Los corticoides están disponibles en diversas formulaciones: comprimidos, inyectables, cremas, lociones, sprays nasales y colirios.



## Inmunoterapia

Las vacunas antialérgicas se llaman también hiposensibilizantes o desensibilizantes. Son parte del tratamiento etiológico de las alergias.

Consiste en administrar al paciente (por vía subcutánea o sublingual) pequeñas cantidades del alérgeno identificado como causante. Estas cantidades se van aumentando progresivamente hasta llegar a una dosis máxima que se mantiene durante todo el tratamiento. De esta forma, el organismo aprende a reconocer y no considerar como extraño al alérgeno.

El tratamiento con inmunoterapia está indicado en determinados tipos de rinitis y asma alérgica. Su efectividad está relacionada con la calidad del extracto seleccionado, la duración del tratamiento y la dosis administrada.

Las vacunas antialérgicas deben ser revisadas periódicamente por el especialista para valoración de tolerancia y supervisión de la evolución de los síntomas.





