



Con la llegada de la primavera más de ocho millones de españoles sufren las complicaciones de las alergias, que pueden manifestarse simplemente como incómodas molestias (picores, estornudos, lagrimeo, moqueo) o en forma de cuadros graves que pueden llegar incluso, si bien no es habitual; a causar la muerte.

Debido al importante número de pacientes alérgicos existentes, y teniendo en cuenta las consecuencias que provoca esta patología desde el punto de vista del absentismo, vamos a dedicar esta publicación -de forma monográfica- a este tema.

ALERGIAS: LA PLAGA DE LA PRIMAVERA

1. Definición y tipos de alergia.

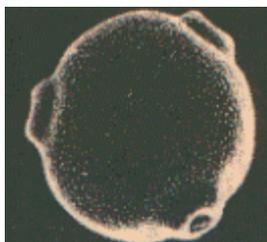
La alergia es una reacción anormal que se produce a través del sistema inmunitario, y que se origina contra una sustancia -habitualmente inofensiva- que causa un perjuicio al organismo. Las alergias más importantes son las que se provocan contra el polen, el polvo doméstico (fundamentalmente a través de los ácaros, que suelen sobrevivir en los colchones y las almohadas antiguas), los hongos, el pelo de los animales (perros, gatos), la picadura de insectos (abejas, avispas, abejorros), o algunos medicamentos o alimentos (leche, huevo, pescado, mariscos, frutos secos, algunas frutas, y numerosos aditivos).

Aunque las causas concretas de las alergias no están bien determinadas, no hay duda que éstas se encuentran condicionadas por factores ambientales, ecológicos, y de conducta, de modo que únicamente ocurren en los países desarrollados, y son más frecuentes en los hombres. En cuanto a la herencia, lo que realmente se hereda de padres a hijos es la predisposición a padecer alergia pero no la enfermedad propiamente dicha.



El polen se ha convertido en los últimos años en la primera causa de alergia en España, desplazando de este privilegiado puesto al polvo. La frecuencia de los pólenes causantes de

alergia depende de la región geográfica, pues cada zona tiene su flora habitual, y de las lluvias caídas durante el otoño-invierno. Las escasas lluvias de este último periodo mitigarán este año la concentración de pólenes de gramíneas, unas de las principales responsables de polinosis en España; no obstante, otros pólenes que no necesitan épocas lluviosas ya registran concentraciones importantes, que incluso duplican los niveles de la primavera pasada, como los del ciprés, el del olivo, y el polen de la parietaria, muy presentes en nuestra zona.



A la acción negativa de los pólenes (de los que se muestra una imagen en la figura anterior) se añaden -en estos meses- otros factores irritantes presentes en la atmósfera, y que pueden actuar como desencadenantes de los procesos alérgicos, como los amentos de ciertos árboles que flotan en el aire en forma de pelusa (que a veces se confunden con el polen), la semillas del chopo o las de plátanos de sombra, y el ozono.

En relación con esta problemática, otra de las grandes protagonistas de esta primavera, ayudada por la suavidad del clima de las últimas fechas, va a ser la oruga procesionaria. Esta oruga se ha multiplicado de tal manera, por los pinares españoles (la procesionaria vive en los millones de bolsones blancos que se ven en la copa de los pinos), que las graves alergias a las que pueden dar lugar se han convertido en un problema de salud para el ser humano y para los animales domésticos.

2. Sintomatología y tratamiento.

En España el proceso alérgico más frecuente es la rinoconjuntivitis (estornudos, lagrimeo, picor en la nariz y/o ojos), mientras que en el segundo puesto aparece el asma bronquial (ahogo, tos) que llega a afectar al 35% de la población alérgica de nuestro país. Otras formas de manifestación son la urticaria, picores, trastornos del aparato digestivo (vómitos, cólicos), trastornos circulatorios, mareos, zumbidos, dolores de cabezas, edemas en los labios o párpados, alteraciones del sueño, bajadas de tensión arterial, etc..

En cuanto a la terapéutica, los tratamientos preventivos -tanto ambientales como farmacológicos-son la mejor medida para combatir la alergia.

La primera de las normas consiste en evitar el alérgeno (la sustancia que desencadena el proceso alérgico) y, cuando no sea posible, observar un conjunto de medidas ambientales. Así por ejemplo, una medida muy eficaz en el caso de los ácaros es utilizar unas fundas de colchón que han aparecido recientemente y que permiten la transpiración e impiden al mismo tiempo que el paciente alérgico a los ácaros tenga contacto con ellos (puesto que el 80-90% de estos arácnidos colonizan los colchones, mientras que muy pocos habitan otros lugares del hogar donde se acumulan el polvo). Además, desde hace poco existen productos acaricidas, no tóxicos para las personas, muy efectivos para eliminar los ácaros de alfombras, moquetas y fundas de sofá. Entre las medidas ambientales a tomar por los alérgicos al polvo, en sus dormitorios, podemos resaltar las siguientes: Mantener la habitación fría y seca; no mantener moquetas, cortinas gruesas, traveseros de la cama no lavables, muñecos de peluche ni libros; lavar con mucha frecuencia la tapicería, cortina, visillos, y sábanas; el colchón, la almohada, los cojines y edredones tiene que ser de material sintético; lavar las sábanas a más de 55° y pasar

el aspirador al colchón y las mantas dos veces por semana; aspirar o pasar un paño húmedo para quitar el polvo, pero nunca con escoba o plumero; y no comprar un aparato filtrador de aire sin consultarlo previamente con el alergólogo, pues algunos son inútiles y otros, perjudiciales.

En cuanto a la procesionaria, los técnicos forestales no son partidarios del uso de productos fitosanitarios contra esta plaga, por sus efectos globales en el ecosistema; pero, en caso de tener que hacerlo, el momento es cuando nace la oruga, en septiembre.



Otra manera de combatir la procesionaria es mediante las bolsas de plástico que cuelgan de los pinos, que en su interior tienen feromonas que atraen a la mariposa macho, que al caer en la trampa, impide la fertilización de la hembra. Y el mejor consejo para las personas que tienen procesionaria en sus jardines es intentar que las cabalgatas de procesionaria no den vueltas por el jardín, poniendo alrededor del tronco un plástico rígido, para que no salgan y se entierren ahí mismo. Tocarlas es desaconsejable, porque expulsan sus pelos urticantes, que flotan en el ambiente. Una manera de fijar los pelos es regar.

Para finalizar, a continuación mencionamos una serie de normas a cumplir por las personas alérgicas al polen, durante la primavera, con el objetivo de disminuir al máximo las desagradables complicaciones que pueden sufrir:

- Deberá evitar acudir al campo.
- Si viaja en coche lo hará con las ventanillas cerradas, deberá evitar viajar en bicicleta y moto.
- Deberá mantener las ventanas del domicilio cerradas y es muy útil la utilización de aire acondicionado.
- Las concentraciones de pólenes en el ambiente aumenta durante los días soleados y de viento, en estos días se aconseja la utilización, de gafas de sol y fundamentalmente a aquellos pacientes que utilicen lentillas.
- En los días lluviosos las concentraciones de pólenes en el ambiente disminuyen.
- Es conveniente leer diariamente los datos del contaje de pólenes en el ambiente que se publican en la mayoría de los periódicos locales para valorar aquellos días en los cuales se pueden desencadenar síntomas.

- Si el paciente trabaja en el campo se aconseja la utilización de mascarillas y gafas protectoras.
- En la provincia de Málaga los pólenes que con mas frecuencia producen sintomatología alérgica son los de las Gramíneas, Olivo y Parietaria; los dos primeros polinizan en primavera pero la Parietaria es una planta de polinización perenne (primavera y otoño fundamentalmente). Aunque de menor importancia en nuestra zona también existen plantas que polinizan en otoño como el Chenopodiun con lo cual los pacientes alérgicos a la misma deberán tomar las medidas anteriores en otoño.

Cuando las medidas higiénicas no surten efecto, se pueden aplicar otras medidas terapéuticas tales como la inmunoterapia (las vacunas) o el tratamiento farmacológico sintomático.

La inmunoterapia constituye, junto con la evitación del alérgeno y la educación sanitaria, el tratamiento etiológico disponible para alterar el curso natural de la enfermedad alérgica. En este campo de las vacunas se han realizado grandes avances en los últimos años, así por ejemplo se ha demostrado la eficacia y la seguridad de las vacunas sublinguales que en un futuro próximo podrían ser sustitutivas de las actuales. La inmunoterapia es efectiva en el 80% de los casos de alergia a pólenes, en el 90% de los afectados por ácaros del polvo doméstico, así como en reacciones alérgicas causadas por veneno de abejas y avispas; pero aún así, reiterar que las vacunas sólo tienen razón de ser en aquellas situaciones en las que es imposible eliminar el alérgeno, no estando indicadas en las alergias de alimentos o de pelos de animales, que pueden separarse del ambiente que habita el enfermo, ni tampoco en la alergia a medicamentos que pueden ser sustituidos por otros con la misma acción.

Con respecto al tratamiento sintomático, farmacológico, los medicamentos comercializados más recientemente han conseguido disminuir de una forma considerable sus efectos adversos, fundamentalmente en cuanto a la somnolencia que provocaban, con lo que casi no afectan ni al rendimiento ni a la conducción. El problema radica en que el tratamiento sintomático, si sólo se utilizan fármacos, es crónico y ha de administrarse de por vida.