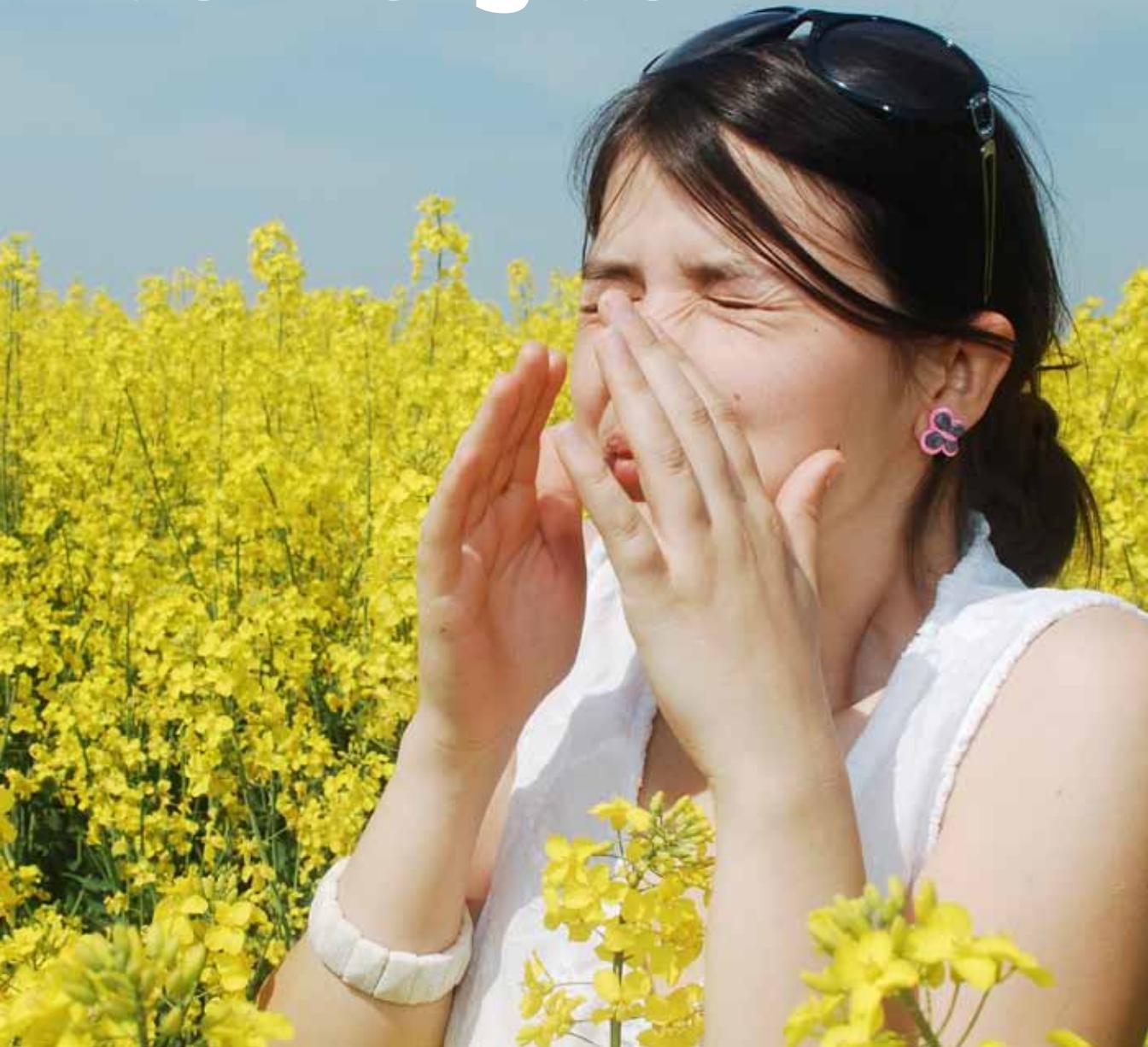


Las Alergías



ÍNDICE

¿Qué son las alergias?

4

¿Por qué la gente desarrolla alergias?

6

¿A qué suele ser alérgica la gente?

7

¿Cómo se diagnostican y se
tratan las alergias?

10

Evitación

11

Medicamentos

14

Inyecciones

15

¿Se trata de un catarro
o de una alergia?

17

Cómo hacer frente a las alergias

18

Tepican los ojos, temo que a la nariz, estornudas constantemente y tienes ronchas por todo el cuerpo. El enemigo conocido como alergia ha vuelto a atacar y lo único que te apetece es hacerte un ovillo y esperar a que acabe la pesadilla.

Tiene que haber algo que puedas hacer para encontrarte mejor. De hecho, los médicos parecen tener remedios para todo, ¿verdad? No para las alergias. No obstante, hay cosas que puedes hacer para atenuar los síntomas de la alergia o para impedir que aparezcan, aunque no podrás librarte de la alergia..





¿Qué son las alergias?

Las alergias son una reacción anormal del sistema inmunitario a cosas que típicamente son inofensivas para la mayoría de la gente. Cuando eres alérgico a algo, tu sistema inmunitario percibe equivocadamente esa sustancia como nociva para tu cuerpo. (Las sustancias que provocan reacciones alérgicas, como ciertos alimentos, el polvo, el polen de las plantas o algunos medicamentos, se denominan alérgenos.) Tu sistema inmunitario, en un intento de proteger a tu cuerpo contra algo que percibe como una amenaza, produce anticuerpos IgE contra el alérgeno. A su vez, estos anticuerpos hacen que determinadas células del cuerpo liberen ciertas sustancias químicas al torrente sanguíneo, una de las cuales es la histamina. La histamina actúa en los ojos, la nariz, la garganta, los pulmones, la piel y/o el tubo digestivo, provocando los síntomas de la reacción alérgica. La posterior exposición a los mismos alérgenos volverá a desencadenar la misma respuesta. Esto significa que, cada vez que entres en contacto con esos alérgenos, presentarás la misma reacción alérgica.

Las reacciones alérgicas pueden ser leves, como que te moquee la nariz, o graves, como tener dificultades para respirar. Por ejemplo, un ataque de asma a menudo es una reacción alérgica a algo que ha inhalado una persona susceptible.

Algunos tipos de alergias producen múltiples síntomas, y en casos raros, las reacciones alérgicas pueden ser muy graves — lo que se conoce como choque anafiláctico o reacción anafiláctica.

Algunos de los síntomas de la reacción anafiláctica son dificultad para respirar y para tragar, inflamación de labios, lengua y garganta u otras partes del cuerpo, mareo y/o pérdida de la conciencia. La reacción anafiláctica suele ocurrir pocos minutos después de exponerse a una sustancia desencadenante, como el cacahuete, pero algunas reacciones pueden tardar hasta cuatro horas en aparecer. Afortunadamente, las reacciones anafilácticas no son frecuentes, y remiten si se siguen los procedimientos médicos adecuados.





¿Por qué la gente desarrolla alergias?

La tendencia a desarrollar alergias suele tener una base hereditaria, lo que significa que la llevas en los genes. (¡Dales las gracias a tus padres!) De todos modos, el hecho de que tu padre, tu madre o un hermano tuyo sean alérgicos a algo no significa que tú tengas que desarrollar necesariamente la misma alergia. Generalmente una persona no hereda una alergia en concreto, sino sólo una propensión a tener alergias.





¿A qué suele ser alérgica la gente?

Algunos de los alérgenos más habituales son:

Alimentos. Las alergias alimentarias son mucho más frecuentes en los lactantes, y a menudo remiten conforme el bebé va madurando.

A pesar de que algunas alergias alimentarias pueden ser graves, muchas de ellas sólo provocan síntomas molestos, como erupciones cutáneas asociadas a picor, congestión nasal y diarrea. La mayoría de especialistas en alergias coinciden en que los alimentos a los que la gente suele ser más alérgica son la leche y los derivados lácteos, los huevos, el trigo, la soja, los cacahuetes, las nueces y el marisco.

Picaduras y mordeduras de insectos. El veneno de las picaduras y mordeduras de algunos insectos provoca reacciones alérgicas en mucha gente. Estas reacciones pueden ser graves, y en algunas personas se puede producir una reacción anafiláctica.

Partículas transportadas por el aire. Se suelen denominar alérgenos ambientales y son los alérgenos más habituales. Algunos ejemplos de partículas transportadas por el aire que pueden desencadenar reacciones alérgicas son los ácaros del polvo (los bichitos diminutos que viven en el polvo doméstico); las esporas del moho; la caspa de los animales domésticos (las escamas de piel seca con saliva seca procedentes de tus mascotas); y el polen de la hierba, la ambrosía y los árboles.

Medicamentos. Los antibióticos — medicamentos utilizados para tratar algunos tipos de infecciones - son los fármacos que provocan más reacciones alérgicas. Hay muchos otros medicamentos, incluyendo los que se venden sin receta médica, que también pueden provocar reacciones alérgicas.

Sustancias químicas. Algunos productos de belleza y algunos detergentes para la ropa provocan en algunas personas erupciones asociadas a picor (ronchas). Esto suele obedecer a que estas personas son alérgicas a los componentes químicos de tales productos. Los tintes, los productos de limpieza de uso doméstico y los pesticidas utilizados para tratar las plantas pueden provocar reacciones alérgicas en algunas personas.





¿Cómo se diagnostican y se tratan las alergias?

Si tu médico de cabecera sospecha que puedes ser alérgico a algo, es posible que derive a un alergólogo o alergista, una persona especializada en el diagnóstico y el tratamiento de las alergias, para que te practique algunas pruebas.

El alergólogo te hará preguntas sobre tus síntomas alérgicos (por ejemplo, con qué frecuencia y cuándo se manifiestan) y sobre si algún otro miembro de tu familia tiene alguna alergia. Asimismo, te hará algunas pruebas para confirmar si eres alérgico, que dependerán del tipo de alergia que sospeche que puedes tener y que podrán incluir análisis de sangre y pruebas dérmicas.

La forma más segura de evitar las reacciones alérgicas consiste en mantenerse alejado de las sustancias que las provocan (lo que se conoce como **evitación**). Algunas alergias también se pueden tratar con medicamentos administrados por vía oral (por la boca) o en forma de inyecciones.



Evitación

En algunos casos, como en las alergias alimentarias, evitar el alérgeno es una necesidad ineludible, puesto que la reacción alérgica podría poner en peligro la vida de la persona. Esto se debe a que, a diferencia de las alergias a las partículas transportadas por el aire, que se pueden tratar con medicación, sea por vía oral o en forma de inyecciones, la única manera de tratar las alergias alimentarias es evitando completamente el alérgeno. Por ejemplo, la gente que es alérgica a los cacahuetes deberá evitar no sólo los cacahuetes sino también aquellos alimentos que sólo contengan cantidades muy reducidas de cacahuete.



La evitación también puede ayudar a proteger a la gente de los alérgenos no alimentarios o químicos. De hecho, en algunos casos, evitar exponerse al alérgeno es el único tratamiento necesario para prevenir los síntomas alérgicos, sin que haga falta medicarse ni someterse a ningún otro tratamiento.

He aquí algunas cosas que pueden ayudarte a evitar los alérgenos transportados por el aire:

- No permitas que tus mascotas entren en algunas habitaciones, por ejemplo en tu cuarto, y báñalas si es necesario.
- Retira las alfombras, alfombrillas o moquetas de tu habitación (las superficies duras no acumulan tanto polvo como las almohadilladas).
- No cuelgues cortinas voluminosas y deshazte de los objetos que tienden a acumular polvo (como peluches, tapices y similares).
- Limpia frecuentemente (¡si tu alergia es grave, es posible que te libres de hacer la limpieza!)
- Si eres alérgico a los ácaros del polvo, utiliza fundas especiales para cubrir las almohadas y colchones.



- Si eres alérgico al polen, mantén las ventanas cerradas cuando la polinización esté en su máximo apogeo, cámbiate de ropa cuando llegues a casa después de estar al aire libre — y no se te ocurra cortar el césped.
- Si eres alérgico al moho, evita los lugares húmedos, como los sótanos, y mantén limpios y secos el cuarto de baño y otros lugares donde se suele formar moho.



Medicamentos

A menudo se utilizan medicamentos, como comprimidos o nebulizadores nasales, para tratar las alergias. Aunque estos medicamentos ayudan a controlar los síntomas alérgicos (como el moqueo, el dolor de cabeza y la congestión nasal), no curan las alergias ni pueden erradicar la tendencia a tener reacciones alérgicas. Existen muchos fármacos eficaces para tratar las alergias comunes, y tu médico te puede ayudar a identificar el más adecuado para tu caso en concreto.

Otro tipo de medicamento que deben tener a mano algunas personas que tienen alergias graves es la adrenalina, también denominada epinefrina, en forma inyectable, un fármaco de acción rápida que puede ayudar a contrarrestar la reacción anafiláctica.

Este medicamento viene en un envase fácil de transportar parecido a un bolígrafo. La adrenalina sólo se puede comprar con receta médica. Si tienes una alergia grave y tu médico considera que deberías llevar encima este medicamento, te dará instrucciones sobre cómo utilizarlo.



Inyecciones

Las inyecciones para tratar las alergias también se conocen como inmunoterapia. Al recibir inyecciones de un alérgeno, tu cuerpo desarrollará gradualmente anticuerpos y tu sistema inmunitario experimentará otros cambios.

Estos cambios contribuirán a bloquear la reacción desencadenada por la sustancia a la que eres alérgico. La inmunoterapia sólo está recomendada para tratar algunos tipos de alergias, como la rinitis alérgica, pero no tiene ninguna utilidad para tratar otros tipos de alergias, como las alimentarias.

Aunque a mucha gente siente aprensión ante la idea de que le pongan inyecciones para tratar la alergia, este tratamiento puede ser muy eficaz y enseguida te acostumbras a las inyecciones.

En muchos casos, cuanto más se prolonga el tratamiento, más ayuda a producir anticuerpos para contrarrestar la reacción alérgica. A pesar de que las inyecciones no curan la alergia, tienden



a incrementar la tolerancia de una persona al alérgeno, lo que se asocia a una disminución de la cantidad y/o intensidad de los síntomas.

Si eres muy alérgico a las picaduras y mordeduras de insectos, habla con tu médico sobre la posibilidad de que un alergólogo te trate con inmunoterapia.



¿Se trata de un catarro o de una alergia?

Si en primavera y verano tienes resuello y muchos estornudos, es posible que padezcas alguna alergia. Sin embargo, los catarros pueden ocurrir en cualquier época del año (aunque son más frecuentes en los meses más fríos).

A pesar de que los catarros y las alergias producen síntomas similares, los primeros generalmente sólo duran alrededor de una semana. Y, aunque tanto los catarros como las alergias pueden provocar picores en los ojos y la nariz, los resfriados y las infecciones víricas también pueden dar fiebre, dolores y molestias diversas. Los síntomas del catarro suelen empeorar a medida que avanza el día y, con el paso del tiempo, van mejorando de forma gradual, mientras que las alergias se desencadenan tras la exposición al alérgeno y duran mientras persiste la exposición.

Si no estás seguro de si tus síntomas están provocados por una alergia o por un resfriado, consulta a tu médico.



Cómo hacer frente a las alergias

Una vez sabes que eres alérgico a algo, ¿cómo puedes hacer frente a tu alergia? ¡En primer lugar y sobre todo, intenta evitar aquello a los que eres alérgico! Si padeces una alergia alimentaria, esto significa evitar los alimentos que te desencadenan los síntomas y aprender a leer detenidamente las etiquetas de los alimentos para asegurarte de que no contienen ni siquiera cantidades minúsculas del alérgeno.

Si padeces una alergia ambiental, te puede ayudar mantener la casa limpia de polvo y de la caspa de los animales domésticos, así como tener un cuidado especial aquellos días en que haya más polen en el exterior. Utiliza detergentes y productos de belleza que no contengan perfume ni tintes (los ingredientes no alérgicos se mencionan en las etiquetas de los productos como hipoalérgicos). Evita el contacto con los productos de limpieza de uso doméstico y con los productos químicos que se utilizan en jardinería siempre que sea posible.

Si te estás medicando para la alergia, asegúrate de seguir las instrucciones que te haya dado el alergólogo al pie de la letra y no te olvides de informar a tu médico de cabecera sobre cualquier tratamiento que te recete el alergólogo (sean inyecciones o fármacos administrados por vía oral).

Si padeces una alergia grave, tal vez te interese considerar la posibilidad de llevar una placa de identificación para situaciones de urgencia (por ejemplo, un collar o pulsera de alerta médica), donde se explique a qué eres alérgico y con quién se debe contactar en caso de urgencia.

Si te han diagnosticado una alergia, tienes buenas perspectivas. Una buena noticia es que actualmente los médicos y científicos están trabajando para entender mejor las alergias, mejorar los métodos para tratarlas y, a ser posible, prevenirlas antes de que se desarrollen.

A man with dark hair and a beard is shown from the chest up, wearing a dark grey polo shirt. He is holding a white tissue to his nose and sneezing. The background is a bright, out-of-focus field of yellow flowers, likely rapeseed or mustard. The overall lighting is bright and sunny.

Las Alergías

Revisión y edición: Denise Grijalva

Palabras: 2,065

Imágenes: Shutterstock

Fuente: www.kidshealth.com

This information was provided by KidsHealth®, one of the largest resources online for medically reviewed health information written for parents, kids, and teens. For more articles like this, visit KidsHealth.org or TeensHealth.org. © 1995- 2012 . The Nemours Foundation/KidsHealth®.

All rights reserved.