

# ALERGIA: DEFINICIÓN Y CONSEJOS PRÁCTICOS

---



## ¿QUÉ ES LA ALERGIA?

Es la respuesta de nuestro sistema inmune frente a sustancias generalmente inocuas, normalmente procedentes de plantas (polen), insectos, ácaros y sustancias contenidas en el polvo; así como productos alimenticios de uso común. La alergia se debe considerar como una reacción errónea de nuestro sistema inmune frente a sustancias inofensivas para nuestro organismo. A estas sustancias se las denomina **alérgenos**.

El sistema inmune reacciona contra los alérgenos fabricando sustancias específicas que contrarrestan sus efectos. A estas sustancias se las denomina **anticuerpos**.

Este mismo mecanismo subyace en la inmunidad que nos protege contra las infecciones, bien tras haber contraído y sobrevivido al proceso infeccioso, o a través del proceso de vacunación.

## SÍNTOMAS DE LA ALERGIA

Los síntomas son las manifestaciones clínicas de la reacción del anticuerpo contra el alérgeno. Los más habituales con bien conocidos: **inflamación** (alrededor del área de picadura de un insecto, de las fosas nasales tras la inspiración del polen o sustancias suspendidas en el polvo), **molestias digestivas**, **conjuntivitis** (inflamación de la conjuntiva del ojo). Estos son los síntomas más comunes, conocidos por todos.

La intensidad de los síntomas varía de una persona a otra. En las situaciones más graves se puede desencadenar una **reacción anafiláctica** con disminución brusca de la presión arterial (colapso circulatorio) e inflamación de la faringe (**angioedema**) que puede conducir a la asfixia del paciente. La anafilaxia es una urgencia médica con elevado riesgo de mortalidad.

## TRATAMIENTO

El tratamiento de las reacciones alérgicas es el tratamiento de sus síntomas. La medicación no cura la alergia. Únicamente alivia los síntomas mejorando el estado general.

Cuando es posible hay que evitar el contacto con el alérgeno (no tomara los alimentos que desencadena la reacción alérgica), no permanecer en lugares con elevada concentración de polen de plantas que nos provocan la alergia).

Cuando esto es no posible, existen variedad de medicamentos para controlar los síntomas. Aun cuando todos actúan de idéntica manera, existe una susceptibilidad individual que determina que un paciente mejore más con un determinado medicamento. Todos estos medicamentos contrarrestan la acción de una sustancia, histamina, que se segrega durante la reacción alérgica. Por esta razón se les denomina «antihistamínicos». Los primeros «antihistamínicos» tenían como principal problema que daban lugar a somnolencia. Los más modernos logran soslayar este inconveniente, especialmente importante si se han de tomar por personas que realizan trabajos que exigen atención.

Otros medicamentos antialérgicos incluyen colirios para aliviar la conjuntivitis que se manifiesta por picor, escozor y lagrimeo; y corticoides en preparados nasales para corregir la *rinorrea* (congestión nasal).

En cualquier caso es mejor anticiparse a los síntomas, sin esperar que el cuadro clínico surja con toda su intensidad.

El tratamiento “curativo” de las alergias exige la consulta con un médico especialista (alergólogo) a fin de que determine frente a qué sustancia se es alérgico. En base a estos resultados se prepara una vacuna individualizada. Tras varios meses de tratamiento con dosis crecientes de dicha vacuna, la persona se va “acostumbrando” al alérgeno. Los resultados de este tratamiento son variables.

## ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

- EVITE VENTILAR LA CASA DURANTE EL DÍA.
- VIAJE EN COCHE CON LAS VENTANILLAS CERRADAS, SOBRE TODO EN DÍAS VENTOSOS.
- SI ES ALÉRGICO AL POLEN, CONSULTE LA INFORMACIÓN POLÍNICA DE SU LOCALIDAD.
- PROBABLEMENTE SUS SÍNTOMAS MEJORARÁN POR LA NOCHE.

**FARMACIA LAS FUENTES**

**ZARAGOZA**