



# Las alergias



Govern  
de les Illes Balears

Conselleria de Salut i Consum

Esta información no pretende ser la pauta para una automedicación ni para la adopción de medidas que no sean consultadas con el médico o especialista correspondiente en la materia, dado el complejo problema que supone el fenómeno alérgico y la individualización que todo tratamiento del mismo debe tener.

## Alergia y Asma alérgico

---



Se llama **Alergia** un proceso reactivo exagerado de nuestro organismo frente a determinados estímulos exteriores o interiores que denominamos **Alérgenos**.

Esa respuesta anormal por exceso, provoca la enfermedad alérgica que se manifiesta de diversas formas según edad, tipo de personalidad, etnia, sexo, predisposición individual y genética. Pueden manifestarse estas respuestas anómalas en diferentes órganos y aparatos de nuestro cuerpo: en la piel (llamándose **urticaria**), en las vías respiratorias altas (el temido y peligroso **angioedema**), mucosas de nariz, oídos y ojos, y sobre todo en el aparato respiratorio, desencadenando lo que se llama **Asma Alérgico**, que es la inflamación y estrechamiento de los pequeños bronquios con insuficiencia respiratoria, grave en ocasiones.

El problema alérgico afecta, por el momento, a una cuarta parte de la población mundial y se estima que irá en aumento debido, tanto a factores individuales y de tipo de vida, como a ambientales relacionados con la polución atmosférica.

En nuestra Comunidad Autónoma, se calcula que el problema afecta al 20 % de la población. Generalmente es de carácter estacional, en la primavera y comienzos del verano. Pero en ocasiones, dependiendo de otras circunstancias personales y ambientales, puede manifestarse a lo largo de todo el año.

Este año del 2006, por circunstancias climáticas relacionadas con el régimen de lluvias de meses atrás, se dan unas condiciones sumamente favorables para el desarrollo de fenómenos alérgicos en personas predispuestas. Este es el motivo de la publicación de estas informaciones y recomendaciones. Bien entendido que habrá de consultarse con el médico y/o especialista correspondiente para cada caso individual.

## Fenómeno alérgico

---

Se produce al entrar en contacto el alérgeno con el organismo previamente sensibilizado contra el mismo, con la producción exagerada de una sustancia llamada **histamina**, que es la responsable de los diversos síntomas, variables en cada caso: inflamaciones más o menos extendidas en la piel (habones, urticaria), producción exagerada de moco nasal, de lágrimas, estornudos, estrechamiento de vías respiratorias (asma), etc.

## Alérgenos más frecuentes en nuestra Comunidad Autónoma

---



Los ácaros del polvo, con gran diferencia, el polen de las plantas gramíneas, la parietaria, el olivo, pino, plataneros de los jardines, los pelos de animales domésticos, el humo del tabaco, las plumas de aves, piensos de aves de corral, algunos alimentos para humanos y algunos medicamentos, son los que más nos afectan por ese orden.

El Govern de les Illes Balears, en colaboración con la Universidad de las Islas Baleares, tiene establecida la Red de Aerobiología, con una serie de estaciones de observación de contaminación atmosférica de los diferentes tipos de pólenes, donde semanalmente se actualizan los datos y se emiten unas recomendaciones, según el tipo y la intensidad del contaminante.

Puede consultarse en Internet dicha Red, donde además se detallan las características de cada uno de los tipos de alérgenos más frecuentes en nuestra Comunidad Autónoma.

Está elaborado por la Dirección General de Cambio Climático de la Conselleria de Medio Ambiente (<http://www.oficinadelcanviclimatic.caib.es>), en colaboración con la Dirección General de Salud Pública y Participación, la Universidad de las Islas Baleares y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Baleares.

## Alergia y Asma

---

Consideración especial merece el tema de la aparición de Asma de origen alérgico por su frecuencia y gravedad.



Puede tener diferentes grados de intensidad, desde un asma leve hasta la dificultad extrema para poder respirar y muerte si no se le trata a tiempo.

Las causas de su aparición en personas predispuestas son diversas. Las infecciones respiratorias, especialmente las originadas por virus, el ejercicio físico intenso, el aire frío de cara, cierto tipo de medicamentos, p. ej. el ácido acetilsalicílico (aspirina), la contaminación atmosférica por pólenes estacionales, la polución ambiental (industria y vehículos a motor en el exterior y los aparatos electrodomésticos en el interior de los domicilios). Factores emocionales y psicológicos pueden también desencadenar la aparición de una crisis de asma, ansiedad, disgusto importante o incluso un ataque de risa.

## **Causas del padecimiento en una determinada persona**

---

La causa primaria no se conoce. El porqué unas personas sufren este proceso y otras no, ante idénticos alérgenos, no se sabe bien. Parece ser que existe una predisposición genética y hereditaria, además de una sensibilización anterior de contacto con la causa desencadenante.

## **Diagnóstico**

---

El diagnóstico de la alergia es evidente ante las manifestaciones clínicas en sus diferentes aspectos, pero el origen del desencadenante es más difícil a veces y se realiza mediante las llamadas **pruebas alérgicas**. Se trata de la inoculación en la piel del antebrazo de diferentes alérgenos. No siempre se tiene la satisfacción de encontrar la causa.

## **Prevención y tratamiento**

---

La prevención de la aparición del fenómeno alérgico y en su caso de la crisis de asma, se basa en la adopción de una serie de consejos que aparecen al final de este informe, de acuerdo con cada tipo de alérgeno.

La **vacunación** es un tipo de tratamiento preventivo desensibilizante. Se basa en la administración progresiva de pequeñas cantidades de alérgeno que modifican la respuesta del organismo susceptible frente a futuras exposiciones. Debe ser indicada por un médico alergólogo y a veces no se consiguen los resultados esperados y es necesario un tiempo prolongado de aplicación de varios años.

El **tratamiento** depende de la localización y características del proceso alérgico. Generalmente se utilizan sustancias antihistamínicas lo más precozmente posible. En caso de asma, medicación dilatadora de bronquios y corticoides. Pero todo ello bajo supervisión médica.

Otras **medidas complementarias**, pero no menos importantes, ayudan a controlar la situación: Cambios en los hábitos y en el estilo de vida que pudieran resultar perjudiciales (tabaquismo, ingesta de alcohol, etc.).

Adquisición de hábitos de vida sanos: descanso adecuado en tiempo y lugar, ejercicio moderado, dieta sana y equilibrada. Vacaciones en lugares apropiados en cada caso, teniendo en cuenta el tipo de desencadenante, balnearios y campamentos infantiles adecuados. Por último, el aprendizaje de técnicas de reeducación respiratoria provechosas en asmáticos y en personas de edad avanzada.

## CONSEJOS SOBRE ALERGIA Y ASMA

---

### Sobre pólenes:

Si se sabe el tipo de polen desencadenante del proceso, se recomienda consultar semanalmente, durante la primavera y comienzos del verano, la página de Internet de la Red de Aerobiología que el Govern de les Illes Balears y la Universidad de las Islas Baleares tiene abierta en la dirección de la Conselleria de Medio Ambiente.



De todas formas, los siguientes consejos generales son de aplicación y aparecen en todas las publicaciones sobre el tema:

- En días de viento y mayor abundancia de polen, permanecer el mayor tiempo posible dentro de la casa con las ventanas cerradas.
- Pulverizar agua en el dormitorio antes de acostarse.
- Disminuir las actividades al aire libre y usar mascarillas si las condiciones ambientales son muy desfavorables, sobre todo en zonas de intensa vegetación. Usar gafas de sol.
- No tumbarse ni jugar en el césped.
- Mantener las ventanillas del coche cerradas cuando se viaja.
- No tender la ropa para su secado al aire libre en los días de máxima polinización.

### Sobre ácaros

- Evitar muebles, cortinas, alfombras, peluches, libros antiguos, etc. susceptibles de acumular polvo.
- Limpieza con paño húmedo, evitando levantar polvo. La persona predispuesta no debería estar cercana en el momento de la limpieza.
- Mantener la casa seca y soleada. Reducir la humedad ambiental a menos del 50%.
- Ropas de cama de tejido sintético y fácilmente lavables. Posibilidad de aislar los colchones con una funda antiácaros. El lavado de sábanas y cortinas debe hacerse a más de 60°C. La almohada también debe ser lavable. La ropa de cama debe airearse a diario y cambiarse semanalmente.
- En caso de segundas viviendas, realizar la limpieza y ventilación de las mismas antes de la llegada de las personas susceptibles vistiendo la cama el mismo día de su llegada.. Evitar en lo posible aquellas zonas de la vivienda que sean húmedas y oscuras.
- Secar la ropa al sol, nunca en radiadores. No utilizar humidificadores.
- Los peluches pueden congelarse durante 48 h.

### **Sobre animales**

- Retirar completamente de la vivienda los animales de pelo y plumas. Evitar fuera de ella el contacto con los mismos. Especialmente peligrosos en este sentido son los gatos que aunque no se toquen, van dejando por donde pasan partículas alergénicas.
- Evitar la proximidad con las aves de corral y con los productos utilizados para su limpieza y alimentación.

### **Sobre himenópteros (abejas, avispas)**

- Evitar su picadura, procurando no acercarse a flores, arbustos o frutas al aire libre.
- No comer al aire libre en fechas de más susceptibilidad y no llevar prendas de vestir de colores llamativos.
- Comprobar al entrar en vehículos que no haya insectos dentro.
- Viajar con las ventanillas cerradas.

### **Sobre alimentos**

- Evitar el alimento responsable si se sabe, así como los de su misma familia que pudieran tener reactividad cruzada.
- Preguntar en restaurantes la composición de los platos que se vayan a consumir.
- En alimentos envasados, revisar su composición en las etiquetas de los envases.
- Evitar la realización de ejercicio físico inmediatamente después de las comidas.

### **Sobre hongos**

- Cerrar puertas y ventanas de la casa el mayor tiempo posible.
- Ventilación adecuada de baños y cocinas.
- Lavar las superficies contaminadas por hongos con productos con lejía.
- Suprimir alfombras. Utilización frecuente de aspiradores.
- Inspección y limpieza periódica de los filtros de los aparatos de aire acondicionado.

### Sobre medicamentos

- Conocer bien el medicamento o medicamentos a los que se es alérgico e indicarlo en cada consulta médica.
- Distanciar en el tiempo, si es posible la toma de distintos medicamentos.
- No tomar fármacos del tipo aspirina ni antiinflamatorios.

### Sobre el látex

- Aunque con menor frecuencia, hay personas que son susceptibles a alergias inducidas por el látex. Este producto se encuentra presente en material quirúrgico diverso, vendajes, adhesivos, preservativos, prótesis odontológicas, calzados, juguetes, etc.
- Puede haber látex en suspensión en ambientes hospitalarios, fábricas textiles, de papel etc., y pueden tener sensibilidad cruzada con el látex algunas frutas (aguacate, plátano, kiwi, chirimoyo) y algunos frutos secos (castañas y nueces).

### RESUMEN



Se recomienda anticiparse a la época de polinización habitual de la zona donde se viva, visitando al médico para recibir las medidas oportunas, adecuadas a cada caso particular.

Evitar en lo posible situaciones, animales o productos desencadenantes del proceso alérgico. Acudir inmediatamente al médico ante cualquier síntoma de comienzo del fenómeno alérgico. No autoprescribirse medidas ni fármacos.

---

**Autor:** José Carrasco Cantos. Neumólogo. Servicio de Promoción de la Salud: Dirección General de la Salud Pública y Participación. Conselleria de Salud y Consumo.

**Editor:** Arturo Muñoz Roig. Sistemas de Información sanitaria. Conselleria de Salud y Consumo.

Fotos del Autor.

### Textos consultados:

- Portal de Internet de la Red de Aerobiología de la D.G. de Cambio Climático. Conselleria de Medio Ambiente del Govern Balear. <http://www.oficinadelcanviclimatic.caib.es>
- Informe del Instituto UCB de Alergia.
- Sociedad Balear de Alergia. Portal Asma. Atención del Dr. Borja Osona Rodríguez Torres. Neumología Pediátrica. Hospital de Son Dureta.
- Portal de Internet de la Asociación de Alergología e Inmunología Clínica de la Región de Murcia.
- Idem de la Sociedad Andaluza de Alergología e Inmunología. Alergosur