



ALERGIA

Consejos para pacientes

Información a pacientes

Las alergias están aumentando en todo el mundo. Existen diferentes enfermedades relacionadas con la alergia, como la rinoconjuntivitis, el asma, la dermatitis atópica, la urticaria, el angioedema, la alergia a alimentos y a medicamentos, la dermatitis de contacto o la alergia a la picadura de insectos.

La alergia se debe a la interacción de factores hereditarios y ambientales. Los síntomas son variados y pueden afectar mucho a la calidad de vida de quien los sufre. Existen estrategias tanto para prevenir las alergias como para tratarlas.



¿Qué es la alergia?

La alergia es una respuesta exagerada del sistema inmunitario (es decir, el sistema de defensa del cuerpo) contra sustancias que para el resto de las personas no son dañinas. Estas sustancias se denominan **alérgenos**. Muchas sustancias pueden causar alergia, es decir, actuar como alérgenos: polen, alimentos, medicamentos, insectos, hongos, caspa de animales, ácaros, metales y otros materiales que causan alergia al tocarlos, etc.

Cuando estas sustancias entran en contacto con el organismo (al respirarlas, comerlas o tocarlas), el sistema inmunitario interpreta incorrectamente que son nocivos y desarrolla una serie de mecanismos de defensa. Estos mecanismos de defensa son los responsables de los síntomas de la alergia. El hecho de que una sustancia nunca haya dado alergia no impide que pueda darla en el futuro, ya que, a veces, se necesitan años para desencadenar este proceso.

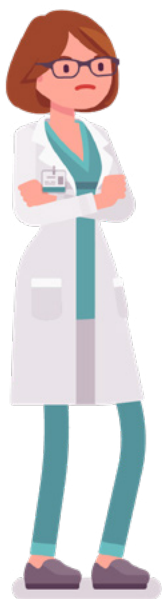
Lo más frecuente es que la alergia aparezca en la infancia, pero también puede aparecer en personas adultas.

La alergia se debe a una mezcla de factores genéticos y factores ambientales. En cuanto a los **factores genéticos**, no se nace con alergia, pero los hijos de personas alérgicas tienen más probabilidades de hacerse alérgicos en algún momento de su vida. Es decir, no se hereda una alergia concreta, pero sí la predisposición a tener algún tipo de alergia. Esta predisposición se denomina **atopia**.

Los **factores ambientales** también influyen en la aparición de la alergia. Se cree que la contaminación, el tipo de alimentación, el tabaquismo y otros hábitos pueden estar relacionados. La teoría de la higiene dice que los niños están hoy en día en contacto con menos gérmenes, lo que hace más probable que el sistema inmunitario se «equivoque» y haya más alergias que hace años.

Algunos alérgenos están presentes todo el año y, por tanto, pueden provocar síntomas en cualquier momento. Se llaman **alergias perennes**. Un ejemplo típico son las partículas de los ácaros del polvo, que están siempre presentes, pero causan más síntomas en invierno, cuando las casas están cerradas y la gente pasa más tiempo dentro.

Otros alérgenos, como muchos tipos de polen, aparecen solo en ciertas épocas del año, cuando esa planta en particular florece. Se llaman **alergias estacionales**. En función de la planta a la que sea alérgica, la persona tendrá síntomas en una u otra época. Hay personas que son alérgicas a diferentes plantas que florecen en diferentes meses, por lo que tienen síntomas casi todo el año.



Los **síntomas de la alergia** dependen del tipo de alergia y de la parte del cuerpo a la que afecte. No causa los mismos síntomas una alergia alimentaria que una alergia respiratoria o una alergia de contacto.

Los síntomas más frecuentes de la alergia a las **sustancias que se respiran** (como el polen, los hongos, los ácaros o la caspa de animales) son estornudos, rinorrea (goteo nasal), congestión nasal, lagrimeo y picor de ojos, nariz o garganta. También puede alterarse el gusto y el olfato.

La alergia a **sustancias que se tocan** (como los cosméticos, el látex o los metales) provoca reacciones en la piel, como enrojecimiento, picor, ronchas o inflamación.

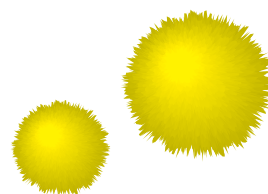
Las alergias (sobre todo a **sustancias que se ingieren**, como el anisakis o los alimentos) también pueden causar síntomas digestivos, como dolor de tripa, gases, diarrea y vómitos.

Un tipo grave de alergia es la **anafilaxia**, que requiere atención médica inmediata, ya que pone en peligro la vida. Los síntomas aparecen rápido y afectan a la vez a diferentes partes del organismo. Puede aparecer mareo, dificultad para respirar, vómitos y sarpullido, entre otros síntomas.

La alergia puede cambiar con el tiempo: una persona puede tener nuevos síntomas o que los que ya tiene se agraven o, por el contrario, se atenúen.

Para **diagnosticar la alergia**, aparte de la historia clínica y la exploración física, suelen hacerse una serie de pruebas:

- **Prueba de punción o prick test:** se pone una gota del posible alérgeno en el brazo y se pincha o raspa suavemente con una pequeña aguja, de forma que el alérgeno penetre en la piel. Si se tiene alergia, a los 15 minutos la zona se pone roja y aparece un bulto, llamado pápula. A partir de un tamaño de pápula determinado, se considera que el resultado es positivo, es decir, que la persona es probablemente alérgica a esa sustancia. Un resultado negativo no descarta que haya alergia.
- **Pruebas epicutáneas (test del parche):** sirven para diagnosticar las alergias de contacto. Se pone sobre la piel una pequeña cantidad del alérgeno sospechoso y se tapa con un parche, que se mantiene durante 48 horas. Si la sustancia causa alergia, puede aparecer una reacción en la piel hasta 2 días después de quitar el parche.



- **Análisis de sangre:** consisten en medir los anticuerpos IgE que el organismo crea en su intento de defender el cuerpo contra el alérgeno.
- **Pruebas de provocación:** se expone a la persona a la sustancia que se cree que le causa alergia y se comprueba si le causa síntomas. Debe hacerse en un centro especializado, ya que la reacción alérgica puede ser grave.

¿Qué es la rinitis alérgica y cómo puedo diferenciarla del resfriado?

Rinitis significa ‘inflamación de la mucosa de la nariz’. En la rinitis alérgica, esta inflamación de la mucosa o capa interna de la nariz está causada en general por alérgenos respiratorios.

La rinitis alérgica produce picor y taponamiento de la nariz, así como estornudos.

Se produce rinorrea acuosa, es decir, agua que gotea de la nariz tanto hacia fuera como hacia atrás. El goteo por detrás de la nariz puede irritar la garganta y provocar carraspeo o tos. A veces, los ataques de tos son intensos y empeoran por la noche. También pueden picar los oídos y el paladar.

Con frecuencia, la rinitis alérgica se asocia a conjuntivitis, cuyos síntomas son el lagrimeo y el picor y enrojecimiento de los ojos.

Puede ser difícil distinguir entre la rinitis alérgica y el resfriado, ya que muchos síntomas son comunes.

SÍNTOMA	RESFRIADO	ALERGIA
Tos	Con frecuencia	A veces
Malestar general, dolor	Leve	Nunca
Cansancio, debilidad	A veces	A veces
Picor en los ojos	Rara vez o nunca	Con frecuencia
Estornudos	Habitualmente	Habitualmente
Dolor de garganta	Con frecuencia	A veces
Moqueo de nariz	Con frecuencia	Con frecuencia
Nariz tapada	Con frecuencia	Con frecuencia
Fiebre	Rara vez	Nunca
Duración	Entre 3 y 14 días	Varias semanas
TRATAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • Descongestionantes • Antiinflamatorios no esteroideos 	<ul style="list-style-type: none"> • Antihistamínicos • Corticoides nasales • Descongestionantes
PREVENCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Lavarse las manos con frecuencia • Evitar contacto estrecho con alguien contagiado 	Evitar lo que le causa la alergia, como polen, ácaros del polvo, moho, caspa de la mascotas...



Este código QR da acceso a la **app Polen control**, una aplicación móvil desarrollada por Almirall S.A. que permite hacer un **diagnóstico y seguimiento de la rinitis alérgica estacional** desde el móvil.

¿Cómo se trata la alergia?

El tratamiento de la alergia consiste en tratar la causa, usar medicamentos para aliviar los síntomas y/o aplicar tratamiento preventivo.



Tratamiento de la causa: consiste en evitar o disminuir en lo posible el contacto con el alérgeno. Las medidas necesarias para lograrlo varían en función del tipo de alérgeno. En el caso de los alérgenos respiratorios, como los pólenes o los ácaros del polvo, entre otras medidas se recomienda lavar la nariz con agua de mar, con el fin de limpiar la mucosidad y disminuir la cantidad de alérgenos.

Medicamentos para aliviar los síntomas: hay varias clases de medicamentos, como los corticoides en forma de espray para aliviar la congestión o los antihistamínicos orales, que disminuyen los estornudos, el picor y la rinorrea, entre otros síntomas. Los antihistamínicos más modernos se toman una vez al día y no suelen dar sueño.

Tratamiento preventivo: su objetivo es que los síntomas no aparezcan o lo hagan lo más espaciados y leves posible. Entre ellos está, por ejemplo, la inmunoterapia o «vacuna de la alergia», que consiste en administrar pequeñas dosis del alérgeno para que el cuerpo se acostumbre poco a poco a él.

¿Cómo realizar un lavado nasal con agua de mar?

1. Inclinar la cabeza hacia el lado derecho.
2. Introducir suavemente la punta del aplicador del producto que contiene agua de mar en la fosa nasal izquierda.
3. Ejercer una presión firme y breve sobre el aplicador.
4. Inclinar la cabeza hacia el otro lado y repetir la operación en la otra fosa nasal.
5. Enderezar la cabeza para permitir la salida de la mucosidad.
6. Limpiar el exceso de fluido con un pañuelo desechable o sonarse la nariz.
7. Separar el aplicador del envase y limpiarlo con agua caliente.

Enlaces de interés

Almirall [Internet]. Barcelona (España): Almirall S.A.; c2019. Enfermedades respiratorias: rinitis alérgica; [citado 21 jun 2019]; [aprox. 7 pantallas]. Disponible en: <https://www.almirall.es/es/pacientes/informacion-sobre-enfermedades/enfermedades-respiratorias/>

SEAIC: Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica [Internet]. Madrid (España): SEAIC; c2020. Polen Control; [citado 16 ene 2020]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.seaic.org/inicio/polen-control>

Referencias

AAFA: Asthma and Allergy Foundation of America [Internet]. Arlington (VA, EE.UU.): AAFA; c1995-2019. Allergies: Allergy Diagnosis [revisado oct 2015; citado 21 nov 2019]; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.aafa.org/allergy-diagnosis/>

MedlinePlus [Internet]. Bethesda (MD, EE.UU.): U.S. National Library of Medicine; c1997-2019 [actualizado 19 jun 2019]. Lavados nasales con solución salina; [revisado 10 ago 2017; citado 21 jun 2019]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000801.htm>

National Institutes of Health (NIH) [Internet]. Bethesda (MD, EE.UU.): NIH; [actualizado jun 2019]. Temas de salud: ¿Resfrío, gripe o alergia?; oct 2014 [citado 21 jun 2019]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/articulo/resfrio-gripe-o-alergia/>

NHS: National Health Service [Internet]. Londres (Reino Unido): NHS. Treatment. Allergic Rhinitis [revisado 29 abr 2019; citado 21 jun 2019]; [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/allergic-rhinitis/treatment/>

Portal SEAIC: Sociedad Española de Alergia e Inmunología Clínica [Internet]. Madrid (España): SEAIC; c2014. Conozca sus causas: Los alérgenos [actualizado 10 oct 2010; citado 21 jun 2019]; [aprox. 8 pantallas]. Disponible en: <https://www.seaic.org/pacientes/conozca-sus-causas>