

¿Por qué aumentan las alergias?

La alergia es un mecanismo de defensa ante una sustancia extraña. Nuestro sistema inmunitario reacciona de forma desproporcionada ante pequeños agentes como polen o ácaros, ocasionando lloros, estornudos, picores y en algunos casos miembros inflamados y shock anafiláctico.

¿Porqué cada día son mas frecuentes?

Los expertos dicen que “mejor protección sanitaria ocasiona mayor alarma ante micro-alergenos”, así los mejores métodos diagnósticos ponen de manifiesto este incremento, la aparición de nuevos alérgenos (con frecuencia asociados a nuevos hábitos de vida en el medio urbano), el desarrollo de la vacunación infantil y el descenso de enfermedades infecciosas debido a los antibióticos podrían ser causas del incremento de aparición de síndromes alérgicos.

¿Cuándo ir al médico?

Toda alergia requiere de una supervisión médica, para en la medida de lo posible detectar los alérgenos que pueden ser de contacto o inhalados.

La alergia se manifiesta de diferentes maneras:

Asma bronquial. Rinitis alérgica. Conjuntivitis alérgica. Poliposis nasal. Sinusitis alérgica. Otitis alérgica. Urticaria y angioedema. Dermatitis atópica. Dermatitis de contacto alérgica. Anafilaxia.

Recomendaciones dietéticas. 3 para 4

Ácaros: Evitar lugares/tejidos donde se pueda acumular polvo. No levantar polvo al limpiar, aspirar. Utilizar limpiadores de aire/deshumidificadores.

Hongos: Secar al sol. Airear. Utilizar limpiadores de aire/deshumidificadores.

Pólenes (época primaveral): Veraneo en costa. Mantenerse alerta de la concentración de polen en el aire para evitar esos días salir. Filtros de polen en aire acondicionado.

Animales. No animales en casa. Pelo corto. Lavado del animal con productos especiales.

Tratamientos y precauciones.

Antihistaminicos. Producen sueño, utilizar los de nueva generación con menos efectos secundarios.

Cromonas inhaladas. (cromoglicato – nedocromil), son preventivos, no efectos secundarios.

Broncodilatadores: Metilxantinas-teofilina. Anticolinérgicos. Beta adrenérgicos. Difieren en su periodo de acción. Pueden subir tensión arterial o producir taquicardia.

Corticoides orales. Supervisión médica de la dosis por afectar a la función suprarrenal.

Corticoides inhalados. Supervisión médica de la dosis por poder provocar infecciones bucales y tracto respiratorio.

Antileukotrienos (Montelukast, zafirlukast). Su uso continuado se ha relacionado con depresión.

Inmunomoduladores (Picrolimus, tacrolimus). Dolor de cabeza. Nuevas formulaciones tópicas con corticoides.

Inmunoterapia de sensibilización (vacunas). Valorado por alergólogo en dosis y composición, pueden dar reacciones alérgicas per-se.