

## CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

# alergia

La alergia es una hipersensibilidad a una particular sustancia que, si se inhala, ingiere o se toca produce unos síntomas característicos. La sustancia a la que se es alérgico se denomina "alérgeno", y los síntomas provocados son definidos como "reacciones alérgicas".

Cuando un alérgeno penetra en el organismo de un sujeto alérgico, el sistema inmunitario de éste responde produciendo una gran cantidad de anticuerpos llamados IgE. La sucesiva exposición al mismo alérgeno producirá la liberación de mediadores químicos, en particular la histamina, que producirán los síntomas típicos de la reacción alérgica.

Cuatro componentes principales se requieren para que la reacción alérgica se desencadene:

- ALERGENO: Sustancia causante de la alergia
- INMUNOGLOBULINA E (IgE): Anticuerpo producido por el sistema inmunológico en respuesta al alérgeno
- MASTOCITOS: Células especiales que se encuentran en la piel y en órganos húmedos del cuerpo (nariz, ojos, boca), cargadas de gránulos de histamina
- HISTAMINA: Sustancia que se libera en el proceso alérgico y que es la responsable de los síntomas de la alergia

Los alérgenos más comunes son:

- Polen
- Ácaros de polvo
- Hongos
- Alimentos
- Medicamentos
- Picaduras de insectos

Los síntomas pueden variar en función de la sensibilidad propia de cada persona. Los más comunes son:

- Conjuntivitis alérgica: Lagrimeo, picor en los ojos
- Rinitis: Secreción nasal, picor de nariz, estornudos, congestión nasal
- Urticaria/Dermatitis: Picor, enrojecimiento,

edema y eritema en el cuerpo

- Asma bronquial: Tos, pitos, ahogos
- Anafilaxia: Picor, dificultad respiratoria, enrojecimiento, mareo.

### Consejos prácticos para personas alérgicas:

#### Alergia al polen:

- Usar humidificadores y acondicionadores de aire con filtro anti-polen
- En los viajes en coche no tener las ventanas abiertas
- Mantener las ventanas cerradas a primera hora de la mañana y al atardecer (el período de mayor polinización)
- Ducharse y cambiarse de ropa al volver a casa (el polen puede haberse depositado sobre el pelo y la ropa)
- Ir de vacaciones a sitios y en estaciones donde haya baja concentración de polen
- Evitar los factores irritantes como el humo, el polvo, los sprays o los insecticidas

#### Alergia a los ácaros:

- Usar regularmente el aspirador (preferiblemente los dotados con filtro antiácaros)
- Los sistemas de aire acondicionado deben ser cerrados o estar dotados con un filtro de aire que deberá cambiarse frecuentemente, al menos cuatro veces al año.
- Para no respirar el polvo que se levanta mientras se limpia, utilizar un trapo húmedo y utilizar una mascarilla que proteja boca y nariz y, eventualmente, cubrir también la cabeza.
- Evitar todo objeto que pueda atrapar el polvo, sobre todo en el dormitorio. Por ejemplo: moquetas, cortinas, alfombrillas, tapicerías de tela, objetos decorativos en la pared, tapetes, cuadros y libros.
- Eliminar los colchones, cojines y fundas que contengan materiales de origen animal o vegetal como la lana, yute, cáñamo, fibras

vegetales, heno, paja o crin de caballo, los cuales constituyen un cómodo nido para los ácaros.

- Por el mismo motivo, no decorar la estancia con muebles y objetos tapizados.
- Utilizar colchones y cojines de goma-espuma o látex, o bien recubrirlos con materiales sintéticos no porosos e impermeables para los ácaros.
- Utilizar sábanas y cubrecamas que puedan lavarse a más de 55°: a esa temperatura el ácaro no sobrevive.

#### Alergia a los animales

- No dejar entrar al animal en la sala de estar ni en el dormitorio.
- Limpiar regularmente el pelo del animal y el lugar que más habita.

#### Alergia a picaduras de insectos

- Evitar las salidas al campo en primavera y verano
- Evitar andar descalzo, mejor zapato cerrado
- No llevar ropa de colores vistosos o de flores en las salidas al campo
- Mantener los cubos de basura bien cerrados
- No ahuyentar al insecto si esta cerca
- En caso de picadura, alejarse del lugar donde se ha producido

