

## ALERGIA ESTACIONAL

### Las alergias estacionales

Las **alergias estacionales** alteran la calidad de vida de las personas y tiene una carga muy importante para el sistema sanitario.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hacia el 2050 aproximadamente la mitad de la población mundial padecerá trastorno alérgico. En la actualidad cerca del 40% de las personas ya cuenta con algún síntoma de rinitis o alergia en algún momento de su vida.

En las alergias estacionales las plantas liberan granos microscópicos de polen al aire durante su época de polinización. Estos granos se pueden desplazar a kilómetros de distancia por el viento, pudiendo causar síntomas en los ojos, vías respiratorias y piel de los pacientes alérgicos.



Cada planta tiene una época de polinización, pero en la mayoría de las especies coincide con la primavera. En los días de viento, secos y soleados hay más polen ambiental, mientras que su concentración disminuye en los días húmedos o de lluvia.

La ventilación de la casa durante 30 minutos a primera hora del día y el cierre de ventanas, sobre todo por la noche, es vital para evitar la aparición de este tipo de alergias.

La utilización de mosquiteras en las ventanas y la pulverización de agua en las habitaciones es otra buena medida para arrastrar el polen hacia el suelo.

Otro consejo sería realizar los desplazamientos en coche con las ventanillas bajadas y los filtros anti-polen en condiciones óptimas. Las gafas de sol y las mascarillas faciales específicas (homologadas anti-polen) también protegen del contacto directo.

## Conceptos básicos de alergia

Debemos diferenciar entre alergias perennes y estacionales:

- **Las alergias perennes** pueden aparecer en cualquier momento, independientemente de la estación, o durar todo el año.

A menudo consisten en una reacción al polvo del hogar. El polvo doméstico puede contener mohos y esporas de hongos, fibras de tejidos, caspa animal, desechos de ácaros del polvo y partículas de insectos. Las sustancias que se encuentran en las cucarachas o sobre ellas a menudo causan los síntomas alérgicos.

Estas sustancias están presentes en las casas durante todo el año, pero los síntomas son más intensos durante los meses fríos, cuando se pasa más tiempo en la vivienda (Las sustancias que desencadenan una reacción alérgica se denominan alérgenos).

- **Las alergias estacionales** son frecuentes. Aparecen solo durante ciertas épocas del año, especialmente en primavera, en verano o en otoño, dependiendo de la sustancia que cause la alergia.

Los síntomas se presentan principalmente en la membrana que recubre internamente la nariz, lo que da lugar a **rinitis alérgica**, o en la membrana que recubre los párpados y la parte blanca de los ojos (conjuntiva), lo que provoca **conjuntivitis alérgica**.



## ¿A qué se debe la Alergia Estacional?

La alergia estacional se debe a la exposición a sustancias suspendidas en el aire (como el polen), que aparecen solo durante ciertas épocas del año.

Calendario principales familias de plantas que emiten más polen. Extremadura *												
F. Plantas	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Artemisa												
Castanea												
Cupresáceas												
Gramíneas												
Olivo												
Pinus												
Plantago												
Platanus												
Quenopodiáceas												
Quercus												
Urticáceas												

\* Fechas aproximadas, dependiendo del tiempo estacional puede adelantarse o atrasarse días.

## ¿Qué sintomatología provocan?

Las alergias estacionales suelen actuar en la piel, nariz y los ojos, con los siguientes síntomas:

- Nariz taponada
- Picor de nariz
- Goteo nasal
- Estornudos
- Ojos llorosos
- Ojos rojos, con picor o párpados inflamados
- Picor en la garganta
- Inflamación de la boca/vías respiratorias
- Irritaciones y picor en la piel



## ¿Cómo se diagnostican?

Para el diagnóstico de las alergias estacionales su médico se basará en los síntomas y en las circunstancias en las que ocurren, es decir, si se producen solo durante ciertas estaciones.

Se diagnostican cuando aparecen los síntomas típicos (como nariz pruriginosa que gotea y ojos también pruriginosos) en una estación determinada.

Las pruebas de punción cutáneas pueden ser útiles para confirmar el diagnóstico y para identificar el alérgeno.

Para la realización de estas pruebas, se coloca una gota de cada extracto en la piel y, a continuación, se pincha con una aguja a través de la gota. Luego los médicos observan para ver si hay una reacción de pápula y eritema (una hinchazón pálida, ligeramente elevada rodeada por un área roja).



Si los resultados de la prueba cutánea no son concluyentes, puede realizarse una prueba de inmunoglobulina específica de alérgeno (IgE). Para esta prueba, se extrae y analiza una muestra de sangre.

## ¿Cómo podemos tratarlas?

Los aerosoles nasales con corticoesteroides, los antihistamínicos y los descongestionantes alivian los síntomas.

Existen diferentes tipos de tratamientos:

- inhaladores nasales de corticosteroides
- Antihistamínicos
- Descongestionantes
- Colirios (gotas oftálmicas)
- Inmunoterapia alérgica



### Para síntomas nasales

Los aerosoles nasales con corticoesteroides suelen ser muy eficaces, por lo que es lo primero que se administra. La mayoría de estos aerosoles tienen pocos efectos secundarios, aunque pueden provocar hemorragias nasales y dolor.

También se puede administrar un antihistamínico, por vía oral o como aerosol nasal, en lugar del aerosol nasal con corticoesteroides o junto con él.

Los antihistamínicos se utilizan a menudo con un descongestionante, como la pseudoefedrina, tomado por vía oral.

### Para síntomas oculares

El lavado de los ojos con colirios sencillos (como las lágrimas artificiales) contribuye a aliviar la irritación.

Debe evitarse cualquier sustancia que pueda estar causando la reacción alérgica.

Durante los episodios de conjuntivitis no se deben usar lentes de contacto.

A menudo son eficaces los colirios que contienen antihistamínicos y un fármaco que provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos (un vasoconstrictor).

## **Inmunoterapia alérgica (desensibilización)**

Cuando otros tratamientos no son eficaces, la inmunoterapia alérgica puede ayudar.

La desensibilización es un proceso que intenta enseñar al sistema inmunológico de la persona a no reaccionar ante un alérgeno.

La persona recibe dosis progresivamente mayores del alérgeno.

La primera dosis es tan pequeña que incluso una persona alérgica no reaccionará a la misma. Sin embargo, la pequeña dosis comienza a acostumar al sistema inmunológico de la persona al alérgeno.

Luego se aumenta gradualmente la dosis. Cada aumento es tan pequeño que el sistema inmunológico sigue sin reaccionar. La dosis se aumenta hasta que la persona no reacciona a la misma cantidad de alérgeno que una vez causó los síntomas.

*Juntos para mejorar nuestra salud!*