



■ Conociendo las alergias y cómo enfrentarlas

Las alergias se suelen asociar a la primavera, pero en realidad pueden presentarse durante todo el año y bajo distintas formas. ¿Qué causa las reacciones alérgicas? ¿Cómo podemos mantenerlas bajo control?

Las **alergias** son producto de una reacción exagerada del organismo frente a sustancias externas llamadas alérgenos. Existen distintos tipos de alergias, síntomas y alérgenos, por lo que sus causas y manifestaciones varían de persona a persona. Las alergias pueden ser mantenidas bajo control mediante el uso de medicamentos y de medidas para evitar el contacto con las sustancias que las provocan.

■ ¿Qué es la alergia?

La **alergia** es producto de una respuesta natural pero exagerada del sistema inmunológico ante ciertas sustancias llamadas alérgenos, las cuales pueden ingresar al cuerpo a través de distintas vías. En la mayoría de los casos las alergias suelen ser inofensivas y no generan mayores problemas. Son muy comunes en la población, calculándose que alrededor del 30% de los chilenos presenta síntomas de rinitis alérgica, que es el tipo de alergia más frecuente.



No todas las personas son alérgicas a los mismos alérgenos y la magnitud y características de las reacciones pueden variar de persona a persona. Cuando el cuerpo de una persona susceptible toma contacto con el alérgeno que lo afecta, libera sustancias como la histamina que provocan los síntomas típicos de la alergia: congestión, picazón, hinchazón de la piel, liberación de secreciones, u otros.

■ ¿Qué tipos de alergia existen?

De acuerdo con la manera en que el alérgeno ingresa al organismo se pueden identificar distintos tipos de alergia, cada una con sus formas específicas de manifestarse y sus posibles complicaciones.

Una de las formas más comunes de alergia es la cutánea o la **alergia de la piel**, la cual origina que la piel se enrojezca, inflame y pique luego del contacto con el alérgeno. Puede producirse en cualquier parte del cuerpo que tome contacto con el alérgeno, siendo muy común en **la cara**, la cual suele manifestarse a través de urticarias o eccemas que causan sequedad y comezón, además de sarpullido o enrojecimiento de la zona afectada. Algunas sustancias que frecuentemente causan este tipo de alergia son el níquel (hebillas metálicas, aros), detergentes, joyas, los rasguños de algún animal (como los gatos) y el látex, entre otros. Generalmente no suelen provocar ninguna complicación grave, excepto cuando se infectan.

Otro tipo de alergia muy común (especialmente en primavera) es la alergia respiratoria, que es causada por la inhalación de alérgenos que provocan síntomas en las vías respiratorias, ojos y oídos, con frecuente producción de secreciones nasales, obstrucción de la nariz, estornudos, ojos llorosos y picazón. Son alérgenos comunes el polvo, el moho, la caspa de animales y el polen. Estos cuadros alérgicos se pueden complicar con asma bronquial o sinusitis alérgica.

Las reacciones alérgicas también pueden ser consecuencia de la ingesta o inyección de alguna sustancia alérgica. Estos casos suelen ser más delicados dado que incluyen alimentos y medicamentos, además del veneno de las abejas, y pueden provocar reacciones que requieren cuidados



mayores y atención médica urgente. Por eso es recomendable realizarse exámenes con un médico para determinar a qué sustancias se puede ser alérgico y estar alertas.

■ ¿Qué puedo hacer si soy alérgico?

En la mayoría de los casos las alergias suelen ser inofensivas y no generan mayores problemas para las personas que las padecen. Sin embargo, en el caso del asma, sinusitis alérgica, alergias alimentarias y a medicamentos, es de suma importancia la realización de exámenes para determinar los elementos causales.

Existe una serie de **medicamentos para la alergia** que pueden ser indicados por el médico; los antihistamínicos son los de uso más común y actúan reduciendo los síntomas. El tipo de medicamento recomendado por el médico dependerá del tipo y gravedad de la alergia, la edad, los síntomas y el estado general de la persona.

Otra forma eficaz de evitar las alergias es justamente reducir el contacto con posibles alérgenos. En este sentido, existe una serie de recomendaciones para pacientes alérgicos:

- El polen no solo se libera durante primavera. Es importante mantenerse informado sobre los niveles de polen presentes en el ambiente en su ciudad.
- Evitar salir a la calle en los días de gran concentración de polen, especialmente en días soleados, secos y ventosos.
- Evitar las áreas con abundante vegetación.
- Evitar o disminuir las actividades al aire libre durante las primeras horas del día y los últimos momentos de la tarde.
- Evitar cortar el pasto y tener contacto con él.
- Ducharse y cambiarse de ropa luego de realizar actividades al aire libre.



- Evitar andar en moto o bicicleta. Si se transporta en automóvil es recomendable hacerlo con las ventanas cerradas.
- Minimizar el contacto con las sustancias que le causan alergia.
- Evitar objetos que acumulen polvo, como alfombras o peluches.
- Evitar levantar polvo mientras se barre o sacude.

La alergia es producto de una reacción exagerada del organismo frente a sustancias que gatillan reacciones variables según la persona, vía de contacto o tipo de alérgeno. Algunas de los tipos más comunes de alergia son de **la piel** y las alergias respiratorias (rinitis alérgicas) y ambas pueden causar síntomas muy molestos. Por ello, es recomendable estar informado con respecto a las sustancias a las que se es alérgico y evitar cuanto sea posible el contacto con ellas.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



■ Referencias

Centers for Disease Control and Prevention. *Alergias y Asma*. 30 de junio de 2017. <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/alergias.html> (último acceso: 27 de julio de 2018).

MedLine. *Alergia*. 23 de mayo de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/allergy.html> (último acceso: 27 de julio de 2018).

Dermatitis de contacto. 25 de julio de 2017. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000869.htm> (último acceso: 27 de julio de 2018).

Generalidades sobre la alergia. 14 de marzo de 2016. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000812.htm> (último acceso: 27 de julio de 2018).

Rinitis alérgica. 27 de febrero de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000813.htm> (último acceso: 27 de julio de 2018).

Pólenes.cl. *Todo sobre alergias*. s.f. <http://www.polenes.cl/sitio/todosobrealergias.asp> (último acceso: 27 de julio de 2018).

SEICAP. *Hojas de recomendaciones para pacientes alérgicos*. 15 de octubre de 2010. http://pacientes.seicap.es/es/hojas-de-recomendaciones_33751 (último acceso: 27 de julio de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl