

CLARA

CLARA.es

AYUNO INTERMITENTE

CÓMO HACERLO DE MANERA SALUDABLE

BELLEZA

- LIFTING SIN CIRUGÍA
- ELIMINAR GRASA
- PUESTA A PUNTO DE ESCOTE, CARA, PIERNAS...

LA VITAMINA TOP PARA EL CABELLO: LA BIOTINA

LOS PROBLEMAS DEL SUELO PÉLVICO Y SUS SOLUCIONES

CEJAS A LA ÚLTIMA TÉCNICAS, PRODUCTOS Y TRUCOS CLAVES

NUTRICIÓN Beneficios del ghee, el tempeh, la levadura nutricional, el mankai...

NUEVA MODA

LAS TENDENCIAS, LOS COLORES Y LAS PRENDAS ESTRELLA DE LA TEMPORADA
LOOK TOTAL DENIM • BOLSOS Y CHAQUETAS METALIZADOS • JOYAS HANDMADE...

N.º 379-4E
Exc. Canarias 4,15€
0.0379
8 428019 000484

NUEVA MODA

Alergias respiratorias

CÓMO MEJORAR SUS SÍNTOMAS

Ya no hay que sufrir estornudos en salvas cada dos por tres ni tener todo el día el pañuelo en la mano. La rinitis, la conjuntivitis o el asma alérgica tienen tratamientos que permiten controlar estas molestias.

Carne del Vado
PERIODISTA ESPECIALIZADA EN SALUD Y NUTRICIÓN

La primavera y el otoño son malas épocas para las personas sensibles al polen o a los ácaros. Por ello, hemos hablado con los doctores Juan José Zapata, presidente del Comité de Aerobiología Clínica de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), y Paula Ribó (@dra.paularibo.alergia), autora de *Alergia, la nueva epidemia* (Ed. Alienta), para **saber cómo abordar estos problemas, porque en manos de un alergólogo, tienen solución.**

¿CÓMO DISTINGUIR LA ALERGIA DE UN CATARRO?

“La alergia tiene unas características muy explosivas. En un momento se tienen síntomas y a las dos horas han desaparecido. Sin embargo, un pro-

cesocatarral dura 5 o 6 días y presenta secreción amarillenta, tos o fiebre”, explica el Dr. Zapata. Además, “también hay que sospechar si siempre se está resfriado o con moqueo”, apunta la Dra. Ribó, porque no es normal sufrir más de 2 o 3 resfriados o una bronquitis al año.

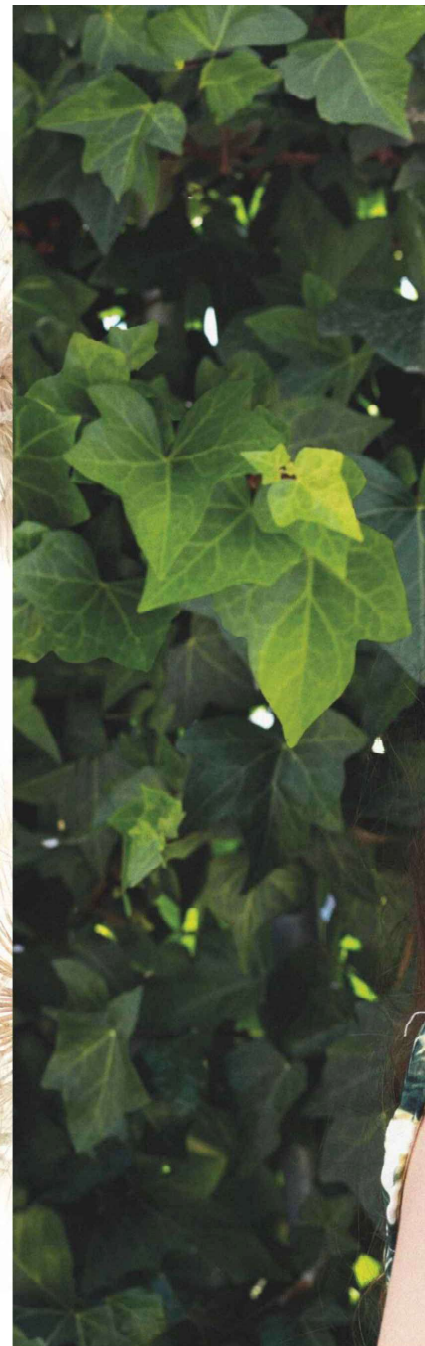
● **Síntomas en momentos concretos.** Los síntomas alérgicos, además, se producen en el momento en el que se entra en contacto con el alérgeno que los produce, ya sea un tipo de polen, el pelo de una mascota, los ácaros del polvo...

● **En caso de duda.** El experto de la SEAIC explica que entonces “hay que mirar las mucosas del paciente. Una nariz o una faringe que esté pálida indica que puede ser alergia. Sin embargo, si está enrojecida, seguramente se deba a una enfermedad infecciosa o viral”.

HACER UN BUEN DIAGNÓSTICO ES CLAVE

Los dos alergólogos coinciden en que **el éxito de cualquier tratamiento dependerá de que se haga una evaluación acertada del caso.** Para ello primero se crea una historia clínica detallada, seguida de pruebas cutáneas (*prick test*) y, más tarde, de una analítica de sangre para determinar a qué tiene sensibilidad el paciente.

● **Ser sensible no es ser alérgico.** “Se puede tener sensibilidad al olivo pero no presentar síntomas en mayo y junio, que es cuando poliniza este





árbol. En este caso, no se es alérgico al olivo”, afirma el Dr. Zapata. Es importante, porque en las pruebas pueden aparecer diferentes sensibilidades, pero el paciente no tiene que ser tratado para todas ellas, sino solo para las que le provocan alergia.

● **Los “deberes” de los pacientes.** Para ayudar con el diagnóstico, los especialistas aconsejan llevar un diario de síntomas, para ver si los que describe el afectado en unos días concretos coinciden con los pólenes que hay en esos momentos en su zona gracias a unos calenda-

rios de polinización que se pueden consultar en páginas web como polenes.com.

● **El diagnóstico debe hacerlo un alergólogo.** El presidente del Comité de Aerobiología Clínica de la SEAIC es categórico al respecto y advierte de “la tentación de tratarlo desde otras especialidades sanitarias porque parecen síntomas banales como estornudos y picor de ojos, pero no es así”. De un diagnóstico certero y un tratamiento temprano puede depender, por ejemplo, que en el caso de los niños

QUÉ HACER SI EL POLEN CAUSA PROBLEMAS

● **Seguir los calendarios de polinización.** Hacerlo en polenes.com o páginas o app similares. Con los cambios de la climatología puede variar la época en la que se presentan los síntomas. “Disponer de un calendario actualizado permite empezar a tomar la medicación antes de que se nos eche encima la temporada”, señala el Dr. Zapata.

● **Cuando polinizan las plantas que nos afectan.** Mantener las ventanas cerradas, sobre todo a primera y última hora del día. Evitar salir a la calle cuando los niveles de polen están altos. Si no hay más remedio, protegerse con gafas de sol y mascarillas FFP2. Al regresar, quitarse toda la ropa y ducharse con agua caliente.

Salud

con una sensibilidad a los ácaros, se pueda conseguir “que su sistema inmunológico no llegue a sensibilizarse con otros alérgenos”. Porque, como señala, a veces llegan a la consulta “pacientes de 20 o 30 años, que tienen alergia desde los 5 y presentan muchas multisensibilidades”. Y, por lo tanto, son casos más complejos de tratar.

TRATAMIENTO INMEDIATO, Y OTRO, A MEDIO PLAZO

Para atajar los síntomas, la Dra. Ribó explica que suelen pautarse “sprays nasales con corticoides o antihistamínicos, que no causan adicción, no pasan a la sangre, no engordan y no tienen efectos secundarios en el uso indicado por el alergólogo”. **Con la sintomatología bajo control, se puede pensar en una solución más duradera como es la vacunación,** también llamada inmunoterapia específica con alérgenos.

● **Un tratamiento más definitivo.** “Lo que hacemos con las vacunas es inducir un fenómeno de tolerancia al alérgeno que causa la reacción”, asegura el Dr. Zapata, quien apostilla que “somos capaces de manipular la trayectoria natural que sigue esa patología y hacer que remita”. Y es que gracias a esta tolerancia inducida, se recurrirá mucho menos a la medicación porque los síntomas serán escasos o, incluso, desaparecerán.

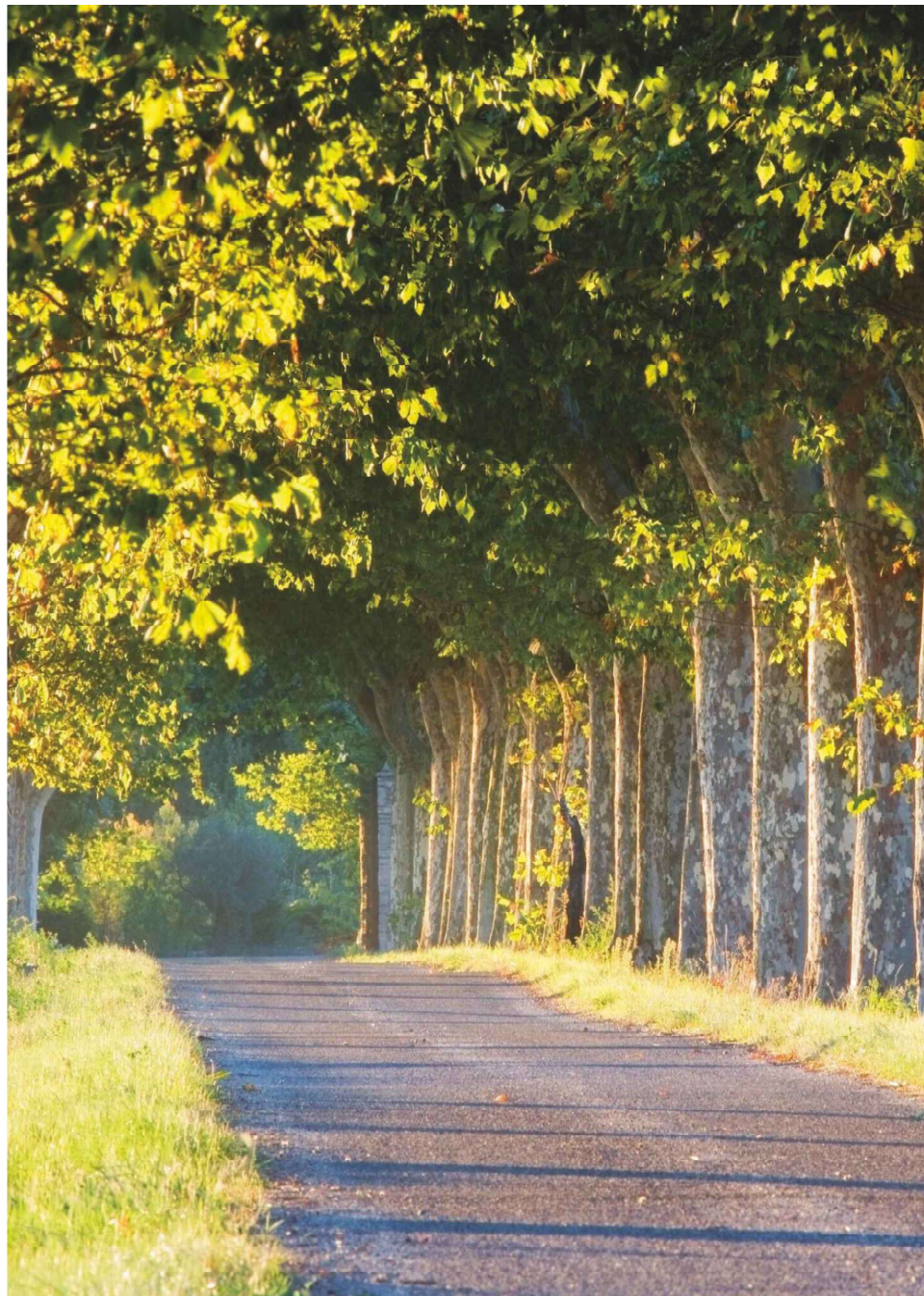
LAS VACUNAS FUNCIONAN, PERO...

La alergóloga asegura que si estas no tienen efecto, el problema es que seguramente “no estuvieran bien indicadas debido a un diagnóstico erróneo”. Pero no es el único problema.

● **También exigen implicación por parte de los afectados.** La vacunación supone un esfuerzo por parte del paciente porque comporta “pin-

charse cada mes o mes y medio durante 3 a 5 años, que es el plazo necesario según los estudios para que los efectos se mantengan en el tiempo”, explica Ribó. Sin esta constancia, no se consigue controlarla a largo plazo. Eso sí, **“en los primeros 6 meses ya se percibe una mejoría en el caso de los ácaros o de los alérgenos perennes.** En el caso de los pólenes estacionales, habrá que esperar a la siguiente temporada para ver los resultados”. Otra cosa que puede impedir que las personas opten por esta terapia es que, aunque la cubre la Seguridad

La vacunación controla la alergia pero exige un compromiso de 3 a 5 años y un esfuerzo económico por parte del paciente



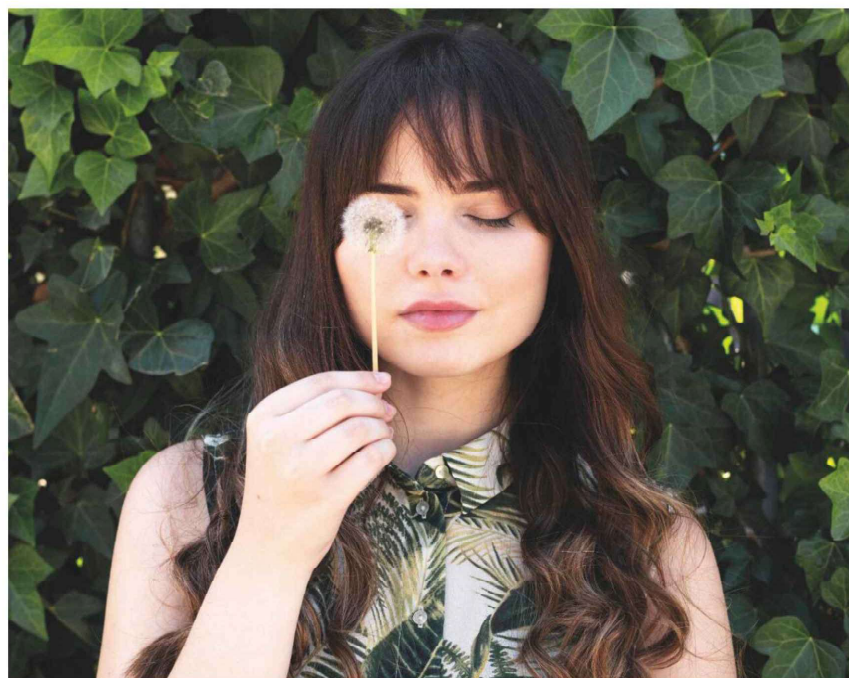
QUÉ HACER EN CASO DE ALERGIA A LOS ÁCAROS

Aunque están presentes durante todo el año, provocan más problemas en primavera y otoño debido a que en estas épocas hay más humedad y temperaturas elevadas, que es el medio ideal para estos arácnidos microscópicos. La Dra. Ribó recomienda:

- **Disponer de un deshumidificador.** Este ayuda a que el ambiente sea más seco, algo que no les gusta a estos microarácnidos.

- **Usar ropa de cama antiácaros.** Renovarla cada 10-14 días y lavarla a 55-60° o a temperaturas superiores. Además, procurar que el dormitorio tenga pocos elementos. En especial, evitar las alfombras y la moqueta.

- **Limpieza.** Es mejor que no la realice la persona afectada. Esta debe esperar unos 20 min antes de regresar a casa. Limpiar con paños de microfibra que retengan el polvo en lugar de plumeros. Al aspirar, usar un electrodoméstico con filtro HEPA.



Social, no lo hace en su totalidad y también tiene un coste económico para los afectados.

- **Es una terapia con pocas recaídas.** Como explica el alergólogo entrevistado, “puede haber alguna pérdida de tolerancia en algunos casos y nos encontramos con pacientes que empiezan con alergia a los 13 años, por ejemplo, y nos vienen con 50 porque vuelven a tener síntomas. En estos casos, se administra una dosis de recuerdo de la vacuna y se vuelve a controlar”.

EL CASO DEL ASMA

El 80% de los casos de asma son de tipo alérgico y, según el Dr. Zapata, “tiene muy buen control con las vacunas, mejor que las rinitis”. De tal modo que aunque es una enfermedad crónica, “tenemos pacientes que después de tratarlos con inmunoterapia (vacunas) no vuelven a sufrir crisis y controlan bien su enfermedad”, pudiendo llevar una vida normal. Por lo tanto, además de los inhaladores, es una buena herramienta terapéutica en estos casos.

EVITAR AUTOMEDICARSE CON ANTICONGESTIVOS

“Por desgracia, en las farmacias se pueden comprar sprays que tienen muchos efectos secundarios. Suelen ser vasoconstrictores, que despejan rápidamente la nariz. Pero en cuanto pasan sus efectos, esta se vuelve a cerrar”, explica la alergóloga.

- **Crean dependencia.** Al tener un efecto de poco alcance, se suelen usar con demasiada frecuencia y pueden resultar adictivos. Por ello, la experta advierte de que **el uso continuado de estos fármacos “re seca mucho la mucosa nasal** y, en algunos casos, puede darse incluso una perforación del tabique nasal”.

- **Pueden condicionar el estado de salud en general.** El experto de la SEAIC coincide al decir que estos descongestivos que la gente utiliza porque “es más fácil, más rápido y no hay que consultar con nadie” no son una buena solución. No solo no tratan la alergia, sino que pueden agravar la patología nasal y tener otras consecuencias tan indeseadas como elevar la presión arterial.